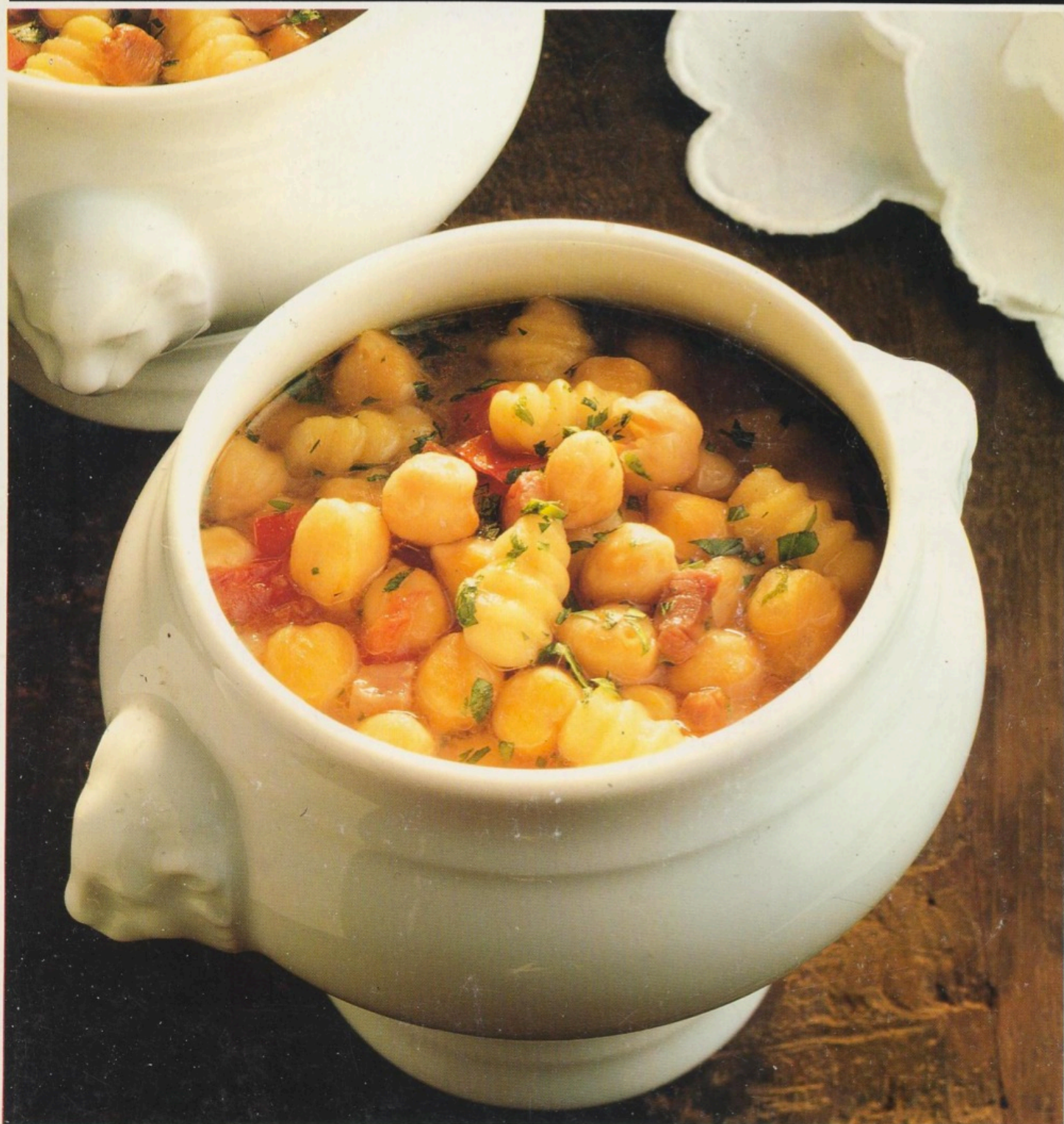
LA CUCINA ITALIANA

Ottobre 1991
Lire 6000

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

SPEDIZ. ABB. POSTALE GRUPPO III/70

LA CUCINA ITALIANA

La vita è ritornata alla normalità, i ragazzi hanno ripreso la scuola e le famiglie le solite abitudini, anche quelle alimentari. Ma "solito" non deve voler dire "banale, ripetitivo, senza fantasia" e noi vogliamo aiutarvi proprio in questo senso per fare della cucina, anche quella di ogni giorno, non un rito noioso ma un piacere per tutti.
Un esempio è la ricetta di copertina: una appetitosa zuppetta di verdure e ceci, un legume oggi poco utilizzato, che va riscoperto e rivalutato per le sue ottime proprietà nutrizionali. La copertina è legata al tema del mese, la "grande cucina d'autunno", uno speciale in cui, partendo da un ingrediente di base come le mele, le castagne, l'uva, i ceci, le patate, la polenta, vi suggeriamo ben 26 ricette dolci e salate. Un argomento insolito sono le lumache (servizio a pag. 104), cibo da gourmet che vi proponiamo, invece, in versione regionale legata alla tradizione contadina; abbiamo fatto lunghe e pazienti ricerche per trovare e rielaborare (questo è uno dei nostri metodi di lavoro) vecchie ricette che hanno dato risultati molto gustosi.
E tutte le altre ricette? A volte in redazione mi rimproverano di parlarne poco in questo spazio, eppure esse rappresentano lo "zoccolo duro" (così si dice oggi), la base solida del nostro successo presso i lettori; cercherò di spiegarvi dunque come nasce questa parte del giornale che va giustamente valorizzata.
In una riunione con l'équipe di cucina discutiamo quali temi toccare e quali ingredienti utilizzare, evitando le ripetizioni e le sovrapposizioni, studiando le ricette dal punto di vista alimentare ma anche da quello cromatico e grafico, scegliendo un filo logico per la presentazione, che può essere rustica o raffinata, a seconda delle esigenze e del periodo in cui il giornale uscirà. Sfogliando la rivista, l'occhio del lettore è attratto soprattutto dalle immagini; solo ad un esame più approfondito si accorgerà degli ingredienti utilizzati e deciderà pertanto di realizzare questo o quel piatto. L'insieme delle ricette di un numero va a comporre un ideale menù che copre tutto un mese, con estrema attenzione ai prodotti (frutta, verdura, ma anche pesci e carni), che in quel periodo offrono il meglio come qualità, come reperibilità e come prezzo. Perché in una sana gestione familiare anche questo va tenuto d'occhio!
Mi accorgo che lo spazio è finito e che nemmeno questo mese ho parlato in maniera esauriente dei contenuti del numero, scusatemi e scopriteli voi sfogliandolo e, mi auguro, gustandolo!

Paola Ricas

Rivista mensile - Anno 62°
N. 10 - Ottobre 1991
L. 6.000
Direttore responsabile
PAOLA RICAS

Direzione e Redazione:
P.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano
tel. 70642.1

Sommario

Le ricette così contrassegnate sono "rapidissime" (max 30')

Le ricette così contrassegnate si possono fare in 2 tempi

Gli abbinamenti dei vini sono stati realizzati dall'A.I.S. (Ass. It. Sommeliers)

In copertina:
Ceci in zuppetta
ricetta a pag. 90
foto di Adolfo Costa

LE RICETTE

LA GRANDE CUCINA REGIONALE

LA CUCINA RAPIDA

LA SCUOLA DI CUCINA

PARLIAMO DI...

LE PAGINE DEL VINO

I SERVIZI SPECIALI

LE RUBRICHE

Scodelline deliziose *(sopra)* e **Coupelle alla frutta** *(nella pagina accanto) sono due ricette de "La grande cucina d'autunno" (Tema del mese, da pag. 89). A fianco,* **Lumache alla sarda** *(Parliamo di..., da pag. 104). In alto a destra, il* **Montepulciano d'Abruzzo** *(a pag. 114): nella pagina accanto, un particolare del Broletto, a* **Novara** *(Itinerari golosi, a pag. 18)*

I MENÙ DEL MESE

IL PIÙ RAFFINATO

Tortelloni verdi all'anatra (pag. 46)
Fagiano alla vignaiola (pag. 96)
Insalata bicolore alle noci (pag. 35)
Fiocchi di neve con crema al... (pag. 68)

Questo elegante menù autunnale si presta a essere servito anche in un'occasione importante. Chi lo preferisce, può offrire in apertura l'insalata di noci, presentandola in coppette individuali e servire tutte le portate già a porzioni, come si può vedere nelle nostre fotografie.

C'ERA UNA VOLTA

Salsiccette casalinghe al... (pag. 45)
Zuppa di farro all'antica (pag. 46)
Spiedini nella rete (pag. 67)
Crostata ai marroni (pag. 98)

Salsicce fatte in casa, una zuppa millenaria con un prodotto oggi rivalutato, un classico piatto di carne d'altri tempi (preparato con la rete di maiale) e una torta della nonna riuniti in un pranzo. Per il contorno, si possono seguire le istruzioni della signora Olga oppure scegliere il purè di cavolfiore alle mandorle (pag. 56).

NON SOLO CARNE

Lasagna vegetale (pag. 56)
Uova bazzotte all'olandese (pag. 65)
Insalata di funghi, formaggio... (pag. 32)
Pancake alle pere (pag. 68)

Se le "lasagne" sono foglie di verza, come in questo caso, e in aggiunta si servono uova, prosciutto e formaggio, il risultato è un pranzo diverso, ma completo sia per composizione sia per valore nutritivo. L'insalata di funghi, formaggio e prosciutto cotto può essere omessa.

OKTOBERFEST

Spiedini rustici (pag. 96)
Quiche alla trevisana (pag. 45)
Torta rustica di formaggio (pag. 45)
Polpo tiepido con verdure (pag. 52)
Crocchette alla fontina (pag. 99)
Tartufi (pag. 98)
Tortine (pag. 100)

Qualche idea per un ricco buffet rustico o anche elegante: nel primo caso, piatti di carta e birra a volontà; nel secondo, invece, piatti di porcellana e vino bianco frizzante. Le dosi vanno naturalmente adeguate al numero dei partecipanti. E per dessert, tartufi (ossia palline di castagne rivestite di cacao) e tortine di mele.

PER CAMBIARE

Involtini di lingua con... (pag. 41)
Pasticcio di carne e mais (pag. 67)
Mousse in coppa (pag. 100)

Anche se del tutto fuori dagli schemi tradizionali, è un pranzo completo, da proporre a familiari o amici. Tutti i piatti possono essere preparati in anticipo: basterà conservare al fresco antipasto e dessert mentre il pasticcio può essere passato per una decina di minuti nel forno ben caldo prima di portarlo in tavola.

IL PIÙ NUOVO

Crocchette di riso con spinaci... (pag. 46)
Nido con salsa di rigaglie (pag. 90)
Cipolle al forno con... (pag. 59)
Scodelline deliziose (pag. 100)

I cibi che costituiscono questa originale sequenza si possono servire già porzionati nei piatti individuali, guarniti come suggerisce la "nouvelle cuisine".

DELICIOUS

Panzerotti di porri (pag. 60)
Stufatino di pesce all'americana (pag. 55)
Mele caramellate (pag. 100)

Un menù particolarmente delicato, che può essere integrato aggiungendo il tortino di trota, accompagnato da una salsa aromatizzata con scalogno (pag. 41). Per renderlo più leggero, sostituite invece con esso il primo piatto.

TRADIZIONALE

Bucatini con condimento... (pag. 49)
Punta di maiale alle verze (pag. 62)
Rape al latte (pag. 59)
Tartellette con marmellata... (pag. 68)

Speck, cavolini di Bruxelles, carne di maiale, verze, rape: tanti sapori buoni e rustici per un pranzo nutriente, adatto alle prime giornate fresche dell'autunno. Le tartellette si possono fare in anticipo.

IL PIÙ STUZZICANTE

Stuzzichini (pag. 97)
Risotto con le quaglie (pag. 51)
Insalata multicolore (pag. 56)
Bavarese di cachi (pag. 71)

Uva e cachi, cioè tipica frutta di stagione, si ritrovano nei tre piatti che accompagnano la preparazione più importante di questa sequenza: il risotto servito con le quaglie, che fa da piatto forte.

FORZA, RAGAZZI

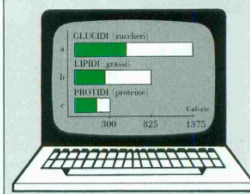
Tortiglioni con sugo alla... (pag. 49)
Bocconcini di vitello stufati (pag. 62)
Misto di carote e zucchine... (pag. 80)
Torta rustica alle noci (pag. 68)

Un pranzo classico, con tutto ciò che occorre per reintegrare le forze dei ragazzi dopo una mattinata di lavoro scolastico o dopo qualche ora di attività sportiva. I piatti non sono difficili da preparare.

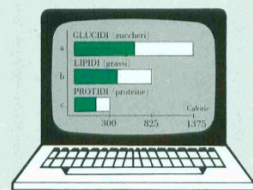
IL COMPUTER IN TAVOLA

Tre menù di medio contenuto calorico, nei quali i principi nutritivi sono ben distribuiti. Il secondo menù e la proposta vegetariana sono caratterizzati da ricette "complete", che, da sole, riescono a fornire molti nutrienti. Come sempre, l'analisi nutrizionale comprende il consumo di circa 70 g di pane. Il primo menù, con portate di pesce, fornisce 935 calorie:

Spaghetti pirotecnici
(ricetta a pag. 32)
Polpo tiepido con verdure
(ricetta a pag. 52)

Due ricette in tutto per un pasto completo, nutriente e digeribile. Queste tre caratteristiche sono evidenti fin dal piatto d'apertura, gli *spaghetti pirotecnici*, nome accattivante, che prelude a una certa dose di piccantezza. Infatti, tra gli ingredienti c'è il peperoncino, che svolge attraverso la *capsicina* una benefica azione stimolante sulle mucose gastriche. In alternativa, il pepe può andar bene solo sotto il profilo gastronomico. Esso, infatti, contiene degli oli essenziali diversi da quelli del peperoncino, che anziché stimolare le ghiandole dello stomaco hanno un'azione debolmente irritante. Ovviamente gli effetti sono proporzionali alla quantità adoperata.

Dopo un primo amidaceo, la seconda proposta, il *polpo tiepido con verdure*, costituisce la parte proteica e lipidica del menù. Il polpo, infatti, è un'ottima fonte di proteine pregiate, parte delle quali sono sotto forma di tessuto connettivo. Per usufruirne, è indispensabile sfibrarne un po' le carni per renderle più tenere, o con una frollatura in frigorifero (1 giorno), oppure battendole energicamente. È da sottolineare, inoltre, il buon contenuto salino, vitaminico e di fibra derivato da tutte le verdure del court-bouillon.
Il grafico evidenzia la buona distribuzione dei nutrienti e suggerisce di concludere la giornata con una colazione tradizionale e un secondo pasto con portate di riso, legumi e verdure crude.
Il secondo menù a base di carne apporta circa 1200 calorie:

Cipolle al forno con patate e broccoli
(ricetta a pag. 59)
Risotto con le quaglie
(ricetta a pag. 51)
Sorbetto al limone

Le portate si aprono con un antipasto di verdure cotte, le *cipolle al forno con patate e broccoli*. Si tratta di un piatto sostanzioso, ricco di amido, derivato essenzialmente dalle patate, che presenta anche un discreto contenuto in fibra vegetale e in sali minerali (calcio, potassio e ferro in particolare). Un rapido sguardo alle cotture impiegate nella ricetta (lessatura e cottura al forno) conferma la buona digeribilità di questa preparazione che prevede solo l'aggiunta di un filo di olio d'oliva.
Il *risotto con le quaglie*, portata "clou" del menù, possiede un po' le caratteristiche del piatto unico. Quasi 600 calorie distribuite ottimamente tra glucidi, derivati dal riso, protidi, provenienti dalla carne magra delle quaglie, e lipidi portati con i grassi di mantecatura e condimento (burro e olio di oliva). Un piatto corposo e nel complesso ben digeribile, che va addolcito nel finale con un *sorbetto al limone*, fonte di zuccheri e vitamine, tra cui spicca la C, che, generalmente, viene persa attraverso il riscaldamento.

L'analisi al computer, grazie a una suddivisione calorica pari a 55% di glucidi, 33% di lipidi e 12% di proteine, avvalora le qualità nutrizionali di questo menù. Un secondo pasto con pasta, anche all'uovo, condita con sughi vegetali, e uova o formaggi concluderanno in modo ottimale la giornata.
Anche il menù vegetariano si aggira sulle 1200 calorie complessive:

Insalata di stagione
Lasagna vegetale
(ricetta a pag. 56)
Torta rustica di noci
(ricetta a pag. 68)

Aprire un pasto con un piatto di verdure crude è sicuramente una buona abitudine, in quanto sali minerali, fibra e soprattutto vitamine termolabili sono in questo modo assicurati nella loro integrità.
La portata centrale, la *lasagna vegetale*, possiede le virtù di un piatto completo: un buon apporto glucidico derivato dalle patate, un discreto contenuto proteico fornito dall'Emmental e una limitata presenza di grassi di condimento. Le cotture impiegate per le verdure ammorbidiscono le fibre vegetali e sviluppano gli aromi degli ingredienti, senza appesantire la digestione.
Il dolce costituisce una preparazione ricca e relativamente completa. Merito della farina e dello zucchero, per quanto riguarda i carboidrati, delle uova, delle noci e del burro, invece, per la frazione proteica e grassa. È da sottolineare che i grassi presenti nella frutta a guscio sono particolarmente digeribili e privi di colesterolo.
Il grafico sottostante mette in luce una certa valenza lipidica e proteica del menù. Dopo una colazione a base di frutta, pane e marmellata, si consiglia di concludere la giornata con un secondo pasto più leggero a base di pasta oppure riso accompagnati da legumi (ceci o lenticchie, per esempio), associandoli a contorni di verdura.

■ *Calorie fornite dal menù proposto*

□ *Calorie da assumere ancora per raggiungere le 2500 al giorno*

✱ *Menù vegetariano*

a cura di G. Donegani, G. Menaggia
consulenti CE.S.N.OR.

OTTOBRE

a cura di Rosy Prandoni

TRA I NOCCIOLETI

La nocciola del Piemonte è protagonista della **sagra** che si svolge il **12** e il **13** a **Castellero** (Asti). Dopo una gara podistica attraverso i noccioleti, l'appuntamento è in piazza per la gara delle torte casalinghe e la distribuzione di dolci a base di nocciole: crostate, croccanti e fondant. La festa si conclude con la premiazione dei produttori che presentano i migliori campioni di nocciole. (Per informazioni: telefono 0141/669180).

TIROLO IN TAVOLA

Per tutto il mese gli albergatori di **Fiè allo Sciliar** (Bolzano) propongono la **dispensa di Fiè**, *una* rassegna gastronomica dedicata alla tipica cucina tirolese. Tantissime le specialità da assaggiare: canederli di grano saraceno con rafano alla mela, zuppetta di cavolo con gnocchi di pane nero, petto di fagiano con uva calda e patate alle erbette, lombata di vitello con noci e verdure autunnali. Tra i dolci: semifreddo di papavero e cannella in salsa di lampone, sorbetto di mirtilli neri, budino di pane nero con salsa al vino rosso, spuma di vaniglia con lamponi e omelette al sambuco. In questo periodo si rinnova nella zona l'antica abitudine del "Törggelen", ossia la degustazione del vino nuovo presso i masi. (Per informazioni: tel. 0471/725047).

SCORPELLE FRITTE

A **S. Giovanni Lipioni** (Chieti) si svolge nei giorni **12** e **13** la **sagra delle scorpelle**, una specialità che le donne del posto preparano impastando acqua, farina, lievito di birra, sale e patate lesse. Il tutto si fa lievitare per circa due ore, poi la pasta viene tirata in forma di grandi gocce e fritta in olio di semi. (Per informazioni: telefono 0873/952231).

TEMPO DI LEPRE

Nei giorni **5** e **6**, a **Selvatelle** (Pisa), ha luogo la **sagra della lepre**, che richiama ogni anno circa 4 000 persone della zona di Pisa, Lucca e Livorno. In cucina due cuochi preparano lepre in salmì e arrosto e pappardelle al sugo di lepre. Per chi non ama la selvaggina, ma vuole partecipare ugualmente alla festa, ci sono, in alternativa, bistecche alla brace, arista di maiale in forno e pollo alla diavola. (Per informazioni: telefono 0587/658517).

VENDEMMIA D'EPOCA

Grande festa per la **vendemmia del nonno** il giorno **13** a **Castagnole Monferrato** (Asti). Vengono rivissute tutte le fasi della vendemmia dell'inizio secolo: l'arrivo in vigna con i carri trainati dai buoi, la raccolta dell'uva e la pigiatura fatta con i piedi. Alla fine della giornata si continua la tradizione mangiando polenta e "bagna d'ancioue" (ossia sugo d'acciughe), un piatto che i contadini preparavano in questa occasione. (Per informazioni: telefono 0141/292116).

PASTA SALENTINA

Il giorno **6**, **sagra degli stacchioddi** a **Latiano** (Brindisi). È una pasta fatta in casa cui viene data la forma di maccheroncini e di dischetti leggermente incurvati, conditi con salsa di pomodoro, ricotta forte e spezie. A questo piatto viene fatta seguire un'altra specialità del Salento: le "brasciole", involtini di carne di cavallo. (Per informazioni: telefono 0831/725382).

OGGI MARRONI

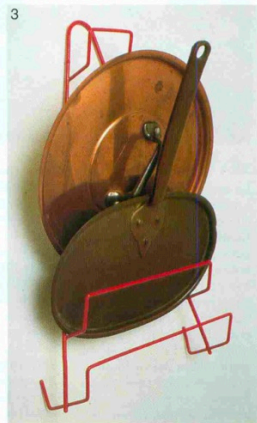
Nella zona del mercato coperto e in tutte le vie del centro storico di **Marradi** (Firenze) si svolge, nelle domeniche **13**, **20** e **27**, la **sagra dei marroni**. È una mostra mercato affiancata da stand gastronomici che offrono tortellini dolci ripieni di castagne e castagnaccio. (Per informazioni: telefono 055/8045797).

FUNGHI IN MOSTRA

Il palazzetto dello sport di Lucca ospita, nei giorni 12, 13 e 14, la mostra micologica ed ecologica autunnale. Centinaia di specie di funghi sono esposte in diorami che riproducono la macchia lucchese e quella mediterranea.
La rassegna comprende poi una mostra di disegni scolastici, francobolli e cartoline a soggetto micologico.
(Per informazioni: telefono 0583/53888).

COSE & CASA

di Manuela Lazzara

Non sempre stoviglie e posate vengono riposte negli armadi e nei cassetti tra un pasto e l'altro; utilissimo, perciò, un oggetto come Compact Dish, lo **scolapiatti** Guzzini (**foto n. 1**). Costa lire 14 650. La frutta diventa, invece, elemento di decorazione nell'**alzata** di filo di ferro (**foto n. 2**) de La Porcellana Bianca (lire 130 000). Coperchi e padelle sono oggetti che non si sa mai dove tenere: problema risolto con un **portacoperchi**

a muro (**foto n. 3**) in filo di ferro plastificato, a 6 posti; Metaltex, lire 4 900. È utile invece per riporre posate, piccoli oggetti o anche pane, frutta secca o altro il **contenitore in legno** (**foto n. 4**) realizzato da Piazza Battista, Crusinallo, design Kuno Prey. Costa lire 180 000.

I romantici **cestini** inglesi in ghisa (**foto n. 5**) servono come servi-muti, portaverdura o altro. Distribuiti da Simas, costano lire 240000. In bianco, rosso e nero. Il **portavassoi** a muro, dipinto

a mano (**foto n. 6**) è ideale anche per contenere l'ultima copia de "La Cucina Italiana"! Da Mareva Showroom, telefono 02/55213192 oppure presso Studio 54, a Lugano, è in vendita a lire 39000. L'ultima novità della Tupperware sono i **contenitori ermetici** impilabili (**foto n. 7**) con coperchio trasparente, incernierato. In vendita, a domicilio, da lire 25000.

TROFIE, PANSOOTI E PESTO

di Manuela Lazzara

Passata l'estate, questa è la stagione migliore per godersi una giornata al mare. La Liguria offre innumerevoli possibilità di passeggiate, sportive o tranquille, e tante località che, oltre alle bellezze naturali, propongono anche i piaceri dello shopping e della buona tavola.

Rapallo, raccolta sulla sua baia che si apre sul più vasto e celebre Golfo del Tigullio, è una delle mete possibili.

Il castello sull'acqua, il parco, la passeggiata con i palmizi sono alcune attrattive, ma è piacevole anche "perdersi" per i suoi "carrugi" e, se è mattina, ritrovarsi al mercato. Piccolo, ma molto animato, attrae con i colori sempre seducenti del pesce e della frutta di stagione.

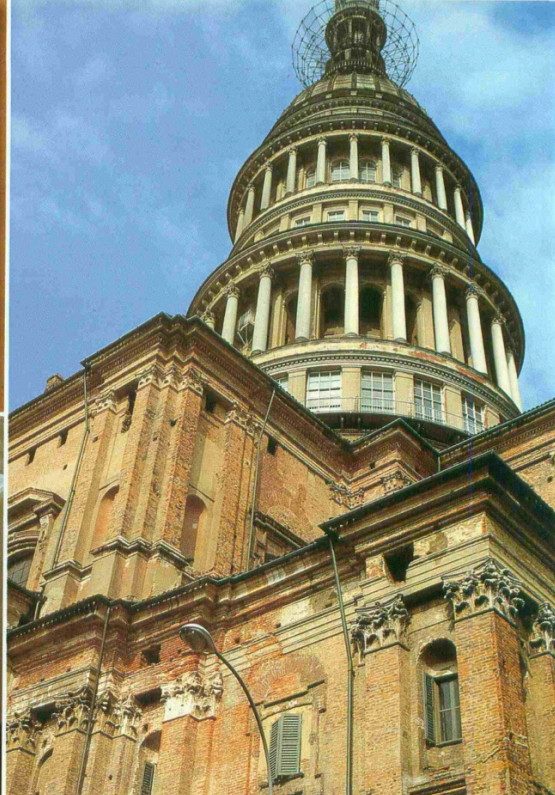
Sulla piazza del mercato vi sono numerosi negozi. Fra questi ce n'è uno la cui età potrebbe essere dedotta dallo stile della scritta, un po' consumata dal tempo, che si trova sulla vetrina: "Pastificio Dasso", dice. La signora Olga Dasso conferma che l'insegna (come lei stessa, del resto) si trova lì da trentatré anni. Trentatré anni fa, Olga Dasso, infatti, insieme alla sorella, aprì questo esercizio nel quale oggi sono più o meno coinvolti tutti i suoi familiari; in particolare la figlia Maurizia, oltre a diverse lavoranti. Nel corso di tanti anni, la piccola azienda è andata consolidando immagine e successo, come testimonia la clientela (moltissimi i turisti e i villeggianti) che ogni giorno fa letteralmente la fila fuori dal negozio per acquistare le specialità della casa: ogni tipo di pasta fresca e, naturalmente, quella tradizionale della Liguria. I pansooti, che in primavera sono riempiti con borragine e altre erbe spontanee, come vuole la tradizione e, nelle altre stagioni, con la bietolina. E poi le trofie, quei particolari gnocchetti di pasta a forma di fuso che le pazienti massaie d'un tempo preparavano a mano, facendole scorrere fra il pollice e il mignolo. Adesso, si fa integralmente a mano solo ciò che, se affidato a una macchina, perderebbe di qualità. Questo non è il caso delle trofie o del taglio della pasta corta o dei ravioli, tutte operazioni affidate a piccole macchine appositamente studiate.

Completamente a mano, invece, si fanno i pansooti.

Oltre a tanti tipi di pasta (delle sole trofie esistono fra l'altro tre versioni, una normale, una alle castagne, una alle bietole) ci sono gli gnocchi di patate. E, naturalmente, tutti i sughi classici: il pesto, preparato con basilico, aglio, pinoli, grana e olio d'oliva. In Liguria, trovare il basilico non è un problema mentre può esserlo trovare il formaggio e l'olio giusti. Per il primo, la signora Dasso controlla personalmente le forme (non deve essere troppo salato). Per quanto riguarda l'olio sceglie quello di Spoleto, tutto sempre con un occhio alla qualità, ma anche uno al portafogli, perché i prodotti siano buoni e i prezzi contenuti. Uguale cura è dedicata alla preparazione della salsa di noci (noci, pinoli, grana, aglio e olio d'oliva). Fra i prodotti sempre disponibili c'è anche un ragù alla genovese, preparato in enormi pentoloni partendo da carne che viene fatta stufare con i giusti aromi (indispensabile l'alloro).

In certe stagioni, poi, ci sono specialità particolari, come il sugo ai porri, antica ricetta ligure del Natale, riscoperta in un vecchio libro.

Da anni la signora Dasso insegue la speranza di allargare un po' il suo laboratorio, per poter lavorare più comodamente e mettere in repertorio qualche altro prodotto.

Pastificio Dasso
pasta fresca
p.zza Venezia 31 - RAPALLO (GE)
(tel. 0185/53309)
prezzi indicativi:
pasta all'uovo lire/kg 6 000
ravioli di magro lire/kg 13 000
ravioli di carne lire/kg 14 000
pansooti lire/kg 15 000
salse: confezioni da g 100 lire 2900

ITINERARI GOLOSI

BRUME D'AUTUNNO A NOVARA

Nel territorio compreso tra il Ticino e il Sesia (di qui l'abbondanza delle sue acque) è la capitale del riso e di alcune golosità di grande tradizione, come le rane e il gorgonzola

Basta avvicinarsi a Novara per capire che la sua è una bellezza per tutte le stagioni. Durante i mesi primaverili ed estivi, infatti, campagne e risaie (proprio alle porte della città) sono silenziose e soleggiate e offrono al visitatore, con l'unica colonna sonora del gracidare delle rane, uno scenario davvero suggestivo, dominato dal volo degli aironi.
Anche l'autunno e l'inverno, però, hanno nella "dolce terra tra i due fiumi" una bellezza insolita: allora, infatti, la terra sembra fumare e i vapori della nebbia si alzano a velare i contorni delle cose.
Questo è, forse, il momento nel quale si scopre il volto più vero della città: quando il confine tra la terra e il cielo sembra non esistere più e alberi, palazzi, strade diventano parvenze lontane e impalpabili. La "dolce terra tra i due fiumi", lo si sarà capito, è il territorio di Novara, situato tra il Ticino e il Sesia in uno scorcio della Pianura Padana che dalla fertile campagna arriva alle prime colline, a sfiorare il lago Maggiore e quello d'Orta.
Storia e arte, risaie e alberi, torrenti e canali, colline e vigneti, parchi e angoli romantici immersi nel verde qui si sommano armonicamente in un insieme di grande effetto non privo di un fascino sottile e avvolgente. Anche il ritmo del tempo sembra calmarsi tra portici e dimore di famiglie patrizie, tra strade ricoperte di ciottoli e di lastre di granito e la Cupola che sovrasta come un faro le file di tetti rossi delle case.
Novara è una di quelle città fortunate nelle quali è possibile perdersi e dimenticare il tempo che passa: basta curiosare qua e là tra i cortiletti ornati di colonne, alzare lo sguardo verso i balconi ingentiliti da veri e propri ricami di ferro battuto, dribblare i ciclisti che sembrano, accanto ai pedoni, gli unici padroni del centro storico, cercare un giardino nel quale fermarsi a riposare e il gioco è fatto.
La parte più antica della città, quella che ne conserva le migliori testimonianze artistiche, è racchiusa entro il tracciato dei "baluardi", cioè quello che resta delle antiche mura spagnole. All'interno di questi, infatti, si trova il vero e proprio cuore di Novara: l'antica piazza delle Erbe (la sua denominazione topografica, per la verità, sarebbe piazza Cesare Battisti, ma tutti preferiscono ricordarla col suo vecchio nome), una specie di triangolo irregolare a due passi dal Duomo. In epoca medievale, questa piazza era la sede delle numerose botteghe di macellai e di calzolai, che a quel tempo erano gli artigiani più ricchi e potenti della città tanto da dominare, a lungo, la sua vita economica. Og-

Elementi caratteristici del Novarese sono le molte risaie (sopra, a sinistra) e il riso che se ne ricava (nella pagina accanto), che influenza la gastronomia di tutta la zona, dando vita a piatti speciali come la "paniscia" (qui sopra). Tra i formaggi soprattutto gorgonzola (in alto, a sinistra) e in tavola biscottini di Novara (nella pagina accanto, l'insegna del Biscottificio Camporelli.) In campo artistico, invece, il simbolo della città è la basilica di San Gaudenzio, ma da vedere ci sono anche tanti angoli tipici, come la via Tornielli (in alto)

gi, però, la piazzetta è diventata una specie di salotto, dove si va volentieri per fare quattro passi e incontrarsi con gli amici. Non a caso piazza delle Erbe viene considerata il "cuore" di Novara: gran parte dei monumenti principali sono dislocati, infatti, intorno alla piazzetta. Il Duomo, il Broletto, la Canonica, il Teatro Coccia sono tutti vicinissimi e pronti a testimoniare la storia della città dalle sue più antiche origini fino al secolo scorso. Storia che, pare superfluo dirlo, assomiglia tantissimo a quella di altri centri italiani. Dapprima *municipium* romano (in latino il suo nome era *Novaria* che, pare, derivi da *Nubilaria*, cioè avvolta dalla nebbia, quasi a testimoniare che questa era una delle sue prerogative principali) poi libero Comune nel Medio Evo, per diventare in seguito, insieme alle sue campagne e ai territori circostanti, dominio di vari signori italiani e subire, infine, la dominazione straniera di Francesi e Spagnoli.

Tutti questi avvenimenti burrascosi hanno fatto nascere il detto popolare "Nuara la bala" (cioè Novara balla) per indicare come la città fosse costantemente coinvolta in tutte le scaramucce politiche e in tutte le guerre che, in un modo o nell'altro, interessavano il territorio italiano.

Ecco, allora, per chi vuole "ripassare" le vicende storiche di Novara l'insieme dei suoi monumenti.

La Canonica di Santa Maria, per esempio, sorge sul luogo dell'antico *forum* di *Novaria* e qui sono stati collocati i reperti di origine romana: monumenti funerari, epigrafi e sculture, fusti di colonne e capitelli. La Canonica viene ricordata nei libri di storia anche per un altro avvenimento, verificatosi verso la metà del 1300. Nel suo cortile, infatti, dall'alto di una loggetta, il poeta Francesco Petrarca pronunciò la famosa "orazione del perdono" nella quale Galeazzo Visconti, duca di Milano e signore di Novara, comunicava ai novaresi insorti contro di lui che, benignamente, li perdonava.

Tutto ciò, comunque, non evitò una tremenda punizione della città.

Il Broletto, poi, è un complesso di edifici che risalgono a epoche diverse: dal palazzo Comunale del Trecento a quello del Podestà del Quattrocento a quello dei Paratici, antica sede delle Associazioni delle Arti e dei Mestieri. Nel cortile è possibile vedere anche un pozzo che porta inciso il più antico stemma della città.

Dal cortile del Broletto si accede poi al Museo Civico (che conserva materiale archeologico e dipinti di artisti quali Tanzio da Varallo, Cerano e Moncalvo) e alla Galleria d'Arte Moderna, dove si può ammirare una raccolta di opere dell'Ottocento. Il Duomo e il teatro Coccia, invece, sono testimonianze più recenti, visto che la loro costruzione è avvenuta "solo" nel secolo scorso.

Il Duomo, grandioso edificio che si deve all'opera di A. Antonelli, risale, infatti, al

In alto, il "tapulòn", un piatto della zona di Borgomanero preparato con carne d'asino (ma oggi anche con quella di manzo). Sopra, a destra, uno scorcio di piazza della Repubblica con un palazzo neoclassico. A fianco, la pasticceria "Bertani" e, sotto, le sue dolci proposte: brutti ma buoni, ossa da mordere, pane di San Gaudenzio

A fianco, la sala del ristorante "Tre scalini" che tra i piatti della cucina tradizionale di Novara propone i ravioli con la fonduta. Sotto, un particolare del Broletto

1869, anche se è sorto sull'area di una precedente chiesa romanica, della quale rimangono ancora oggi la parte inferiore del campanile e alcune zone del chiostro.

Di lontano, San Gaudenzio

Il monumento-simbolo di Novara è, però, un altro: dall'alto della basilica di San Gaudenzio, protettore della città, troneggia infatti la Cupola, come familiarmente la chiamano i novaresi che sostengono, addirittura, di considerarsi a casa quando incominciano a scorgerla da lontano. Vederla, tra l'altro, è piuttosto facile: in mezzo al profilo decisamente orizzontale della città, la mole della Cupola si staglia nettamente all'orizzonte, proprio come un faro. Di notte, poi, una sapiente illuminazione ne fa una specie di artistica torre di controllo immersa nel buio della campagna. Un capolavoro di ingegneria, dicono gli esperti, che richiese oltre vent'anni di studi e di ricerche prima di essere realizzato ma... ne valeva la pena perché il risultato è di tutto rispetto: con i suoi 121 metri di altezza la Cupola è "uno dei monumenti più alti d'Italia – affermano orgogliosi i novaresi – perché solo la cupola di San Pietro e la Mole Antonelliana la superano, di poco, in altezza". Va aggiunto che la Cupola è opera dello stesso architetto che progettò e realizzò la Mole di Torino, cioè di quell'Alessandro Antonelli ("novarese" ci tengono a sottolineare qui) a cui si deve, in città, anche la costruzione del Duomo.

San Gaudenzio, primo vescovo di Novara, è ricordato nella tradizione popolare come il "santo dei fiori" e, all'interno della basilica a lui dedicata, si trova, infatti, un gigantesco mazzo di fiori sospeso all'inizio della navata centrale che ricorda l'incontro tra Gaudenzio e Ambrogio, vescovo di Milano.

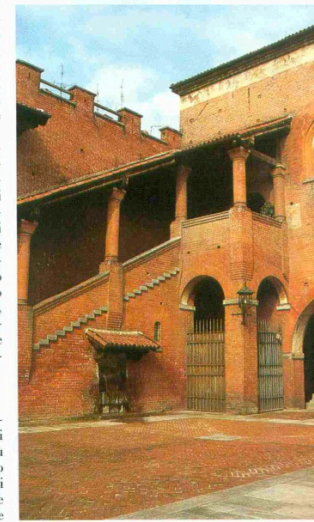
Da vedere, all'interno della basilica, anche la Cappella della Buona Morte in cui risalta la grande pala d'altare con la Pietà di Guglielmo Caccia (detto il Moncalvo), considerato uno dei migliori pittori del Seicento piemontese. Un'altra cappella racchiude, invece, una grande urna contenente le spoglie di San Gaudenzio.

Castelli medievali e abbazie romaniche, piazze che sanno di passato e tracce di dominazioni straniere, ma non solo! Novara offre a chi ama passeggiare senza meta anche strade eleganti: basta citare corso Cavour, per esempio, una delle vie più "in" della città, o via Tornielli che prende il nome da quello di una ricca famiglia novarese che proprio in questa strada aveva fissato la sua dimora. Chi, invece, è alla ricerca di palazzi storici può cercare in via Negroni il palazzo Bellini. In uno dei saloni del palazzo (lo si può visitare), nel marzo del 1849, Carlo Alberto abdicò in favore del figlio Vittorio Emanuele II dopo essere stato sconfitto dagli Austriaci nella battaglia della Bicocca, proprio alle porte di Novara.

Il giorno dopo il "nuovo" re sabaudo firmava a Vignale l'armistizio con il maresciallo austriaco Radetzky. Di questo avvenimento, sul quale si dilungano i libri di storia, è rimasta traccia anche nella tradizione gastronomica: si racconta infatti che il maresciallo austriaco, mentre aspettava che tutte le formalità dell'armistizio venissero completate, abbia chiesto ad alcune donne che gli preparassero qualcosa da mangiare. Così, su due piedi, queste servirono un piatto di gnocchi fumanti con burro, formaggio, pepe e noce moscata: da quel momento meglio conosciuti come *gnocchi alla Radetzky*.

Tanti i piatti della tradizione

La cucina di Novara e del suo circondario è costituita, naturalmente, da piatti dai sapori forti e decisi: la *paniscia* (il più tipico dei risotti novaresi che è il risultato di una preparazione complicata a base di fagioli e verdure, mortadella di fegato e vino rosso) e la *cassöla* (a base di verze e puntine di maiale che si distingue dall'omonimo piatto milanese soprattutto per la presenza della carne d'oca), le *rane* (quando è stagione) *in guazzetto*, ripiene, dorate e la *rustida* (cuore, polmone, salsiccetta e lombo di maiale tagliati a pezzetti, rosolati e aggiunti a un soffritto di cipolla e di salsa di pomodoro).

Naturalmente, a piatti così decisi, vanno abbinati i vini che le colline della "dolce terra tra i due fiumi" sono in grado di offrire: Boca, Fara, Ghemme e Sizzano sono i quattro DOC della zona, vini corposi,

A sinistra, il ristorante "La famiglia", dove si può assaggiare il "salamin d'la duja" (sotto). In basso, il chiostro della Canonica di Santa Maria, vicino al Duomo. Nella pagina accanto: in alto, sacchi di riso dell'azienda Invernizzi; in basso, veduta della torre con orologio del palazzo della Prefettura. (Fotografie di Angelo Bellavia, arch. "La Cucina Italiana")

tutti ottenuti dalla sapiente vinificazione di uve Nebbiolo, Vespolina e Bonarda di Novara, tutti da bere dopo almeno tre anni di invecchiamento e che si accompagnano a meraviglia con le carni rosse, la selvaggina e con gli altri saporiti piatti della cucina novarese.
E per gustarla, finalmente, questa cucina, gli indirizzi giusti in città sono almeno tre. Il primo è quello de "La famiglia" (via Solaroli 8, telefono 0321/39.93.16). Ad aprire la serie di golosità ci pensa il *salamin d'la duja* (letteralmente *salame dell'olla*) che viene conservato in caratteristici vasi di coccio, dopo essere stato ricoperto di strutto: il risultato è un salume di eccezionale morbidezza, tanto che si può tagliare con la forchetta. Viene poi la classica *paniscia* o, a piacere, il *risotto con le rane* o gli *gnocchi col gorgonzola* (altra "gloria" novarese in campo gastronomico). Si può continuare con un *filetto di manzo al gorgonzola* o con una *grigliata di carne*. La conclusione spetta ai famosissimi *biscottini di Novara*, sicuramente diversi dal prodotto industriale conosciuto un po' dovunque.
Il biscotto di Novara originale, infatti, è lungo circa una decina di centimetri ed è celebre per la sua leggerezza: la tradizione prescrive di gustarlo dopo averlo intinto nel moscato, nel passito o, meglio ancora, nello zabaione.
I *biscottini* sono in vendita dappertutto in città: un ottimo modo di trovarli è quello di seguire le scie di profumo che escono dalle pasticcerie. Un po' dovunque, poi, vengono presentate le confezioni del Biscottificio Camporelli (via Monte Airolo 20, tel. 0321/20.689) per chi, interessato a un souvenir gastronomico, li voglia gustare anche tra le pareti di casa sua.

Il secondo indirizzo per chi intende assaggiare le specialità della cucina novarese è quello di "Caglieri" (via Tadini 12, tel. 0321/45.63.73), forse il ristorante più amato, e frequentato, dai fedeli di San Gaudenzio. L'aria che si respira, qui, è estremamente familiare e può capitare, stando seduti ai tavoli di questo locale, di partecipare involontariamente ai discorsi e alle conversazioni che si intrecciano da un tavolo all'altro.
Gli antipasti vedono primeggiare i salumi (sempre presente il *salamin d'la duja*, ma anche il pesce in carpione. Il carrello dei "primi" propone *risotti coi funghi* o *col gorgonzola*, *agnolotti* e *cannelloni alla novarese* (cioè conditi con sugo di carne anziché besciamella). I secondi "autunnali" sono *anatra al forno*, lo *stufato alla novarese* (uno stracotto al vino, con verdure), la classica *rustida* (ottima da accompagnare con la polenta) e il *tapulòn*.
La ricetta originaria di questa preparazione, tipica della zona di Borgomanero, prevede l'impiego di carne d'asino, ma si può realizzare anche con carne di manzo che va tritata col coltello (*tapulè* in dialetto significa proprio "tritare"), rosolata con olio, burro, un battuto d'aglio, alloro, rosmarino e bagnata con vino (Nebbiolo o Barbera) e brodo. Anche questo piatto si serve generalmente con la polenta.

ACQUA E CALDO ED È SUBITO RISO

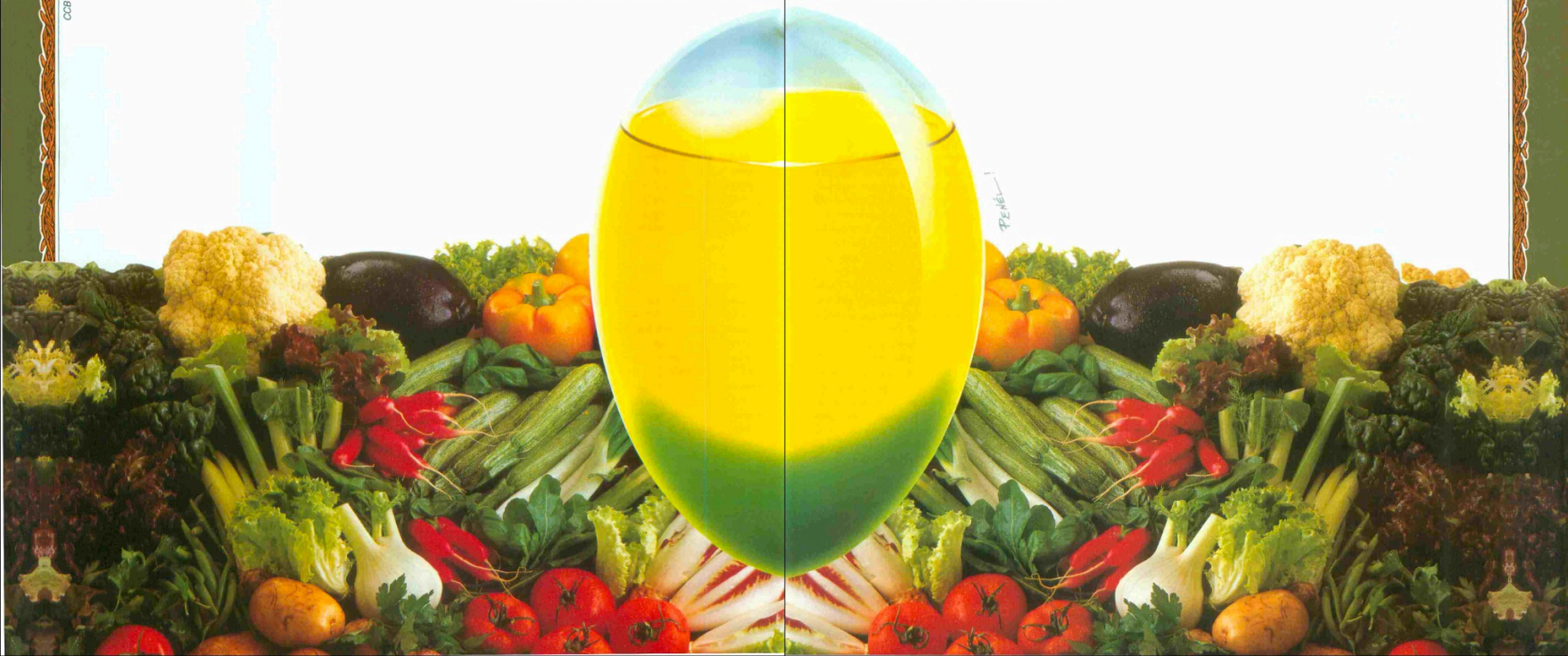
La patria del riso è proprio qui nella Pianura Padana, nella fascia che si stende tra Vercelli e Pavia. Un tempo, nel Medio Evo, queste regioni erano tutte acquitrini e paludi, poi dall'Oriente arrivò questa graminacea e quelle campagne sterili e infestate dalla malaria diventarono il luogo ideale per la sua crescita: il riso, infatti, ha bisogno di acqua e di caldo d'estate e qui li trova in abbondanza. In marzo-aprile, infatti, i campi dopo essere stati arati e concimati vengono sommersi dall'acqua e tra maggio e giugno sono pronti a ricevere i chicchi o le giovani piantine che arrivano dai vivai. Il legame tra il riso e l'acqua è praticamente indissolubile: le piantine, infatti, vengono tenute a temperatura costante proprio perché sono immerse nell'acqua che di giorno le "rinfresca" e di notte cede loro il calore accumulato durante le ore calde della giornata. Fra giugno e luglio è il momento della "monda", un tempo compito delle mondine, oggi quasi completamente scomparse. La maturazione avviene tra settembre e ottobre e l'acqua, finalmente, viene fatta uscire dalla risaia in modo che il terreno si rassodi e sia quindi in grado di sopportare le pesanti mietitrici e trebbiatrici.
Il risone (cioè il riso ancora "vestito" dalle foglioline che ricoprono il chicco) viene portato in risiera e trattato: dapprima si effettua la sbramatura (che serve a togliere il rivestimento esterno del chicco), poi la sbiancatura e, infine, la separazione dei granelli interi da quelli spezzati: e finalmente il riso è pronto per diventare, accompagnato dai condimenti più diversi, un piatto protagonista della nostra tavola.

Per concludere, sul carrello dei dolci la scelta può cadere sul *tiramisù* realizzato con i *biscottini* di Novara.
Il terzo indirizzo di un locale, dove viene riservata una particolare attenzione alla cucina tradizionale, è quello dei "Tre scalini" (via Sottile 23, tel. 0321/23.247). Qui è possibile gustare il tipico *salame d'oca*, che deve il suo nome a uno dei suoi ingredienti, cioè proprio la carne d'oca (oltre a pancetta di maiale, sale, pepe e vino bianco secco). Un'altra particolarità è che l'impasto viene insaccato nel collo e nella pelle dell'oca.
Insieme al salame d'oca si può anche gustare il *lardo*, i *peperoni in bagna cauda* e i *tomini* piccanti alle erbe. Tra i primi, oltre alla *paniscia*, ai "Tre scalini" propongono i *ravioli con la fonduta* e i *tagliolini coi funghi*.
Per i secondi si può scegliere tra lo *stufato d'asino* (la ricetta prevede che la carne venga tagliata a tocchetti) e *tapulòn*, *rustida* e *insalata di funghi*. Anche tra i formaggi esistono dei veri e propri "must" nella cucina di qui: provare (per credere!) il *gorgonzola* e le *tome*. Per concludere *panna cotta* o *crostata di mele*.
Per gli interessati allo shopping enogastronomico, ancora qualche indicazione. Se si vuole "andar per vini" oltre che rivolgersi alle singole aziende vinicole sparse un po' dovunque sulle colline che circondano Novara (da non perdersi sono le "feste dell'uva" celebrate nei paesi posti lungo le "strade del vino" che si irradiano nella zona), in città la migliore produzione vinicola piemontese (ma anche italiana) si trova da "Vivian Vino" (Rotonda Massimo d'Azeglio 22), un'enoteca che funziona anche come luogo d'incontro; qui vengono organizzati, per appassionati e studiosi, seminari aventi come argomento il buon vino e il buon cibo.

Si è già detto del "Biscottificio Camporelli", ma un'altra tentazione dolce viene da "Bertani" (corso Cavour 5, tel. 0321/25.273), una pasticceria legata alla storia di Novara: esiste infatti dal 1860. Tutte le ghiottonerie "dolci" si possono trovare, appena sfornate, da "Bertani" e accanto alle golosità tipicamente novaresi, i croccanti *biscottini* e il *pane di San Gaudenzio*, cosparso di pezzetti di mandorla, ecco i *brutti ma buoni* e le *ossa da mordere* originari della zona di Borgomanero.
Per trovare invece salumi e formaggi, a due passi da piazza delle Erbe c'è la "Gastronomia I Gastaldi" (via Omar 16, tel. 0321/26.647) che propone *salamin d'la duja* e *mortadella di fegato* conservato sotto grasso, *marzapane* (altro nome del sanguinaccio) e *salame d'oca* insieme alle classiche *tome*, al *gorgonzola* e al *carnia* (niente a che vedere con la regione del

Friuli: si tratta di un formaggio tipico della zona del Biellese).
E per il riso? Uno dei pilastri della produzione risicola italiana è certamente "Invernizzi" (via Valsesia 73, tel. 0321/23.782): la risiera si trova proprio alle porte della città e qui è possibile fare acquisti del raffinato Carnaroli, di Arborio e Roma, di S. Andrea e di Ribe.

Enrico Saravalle

1911
80
ANNI DI
QUALITA'
1991
CASA 1911
dal1911
Olio Carli
OLIO DI OLIVA
Dal 1911 l'Olio Carli è rinomato per qualità e genuinità: da sempre è riservato esclusivamente ai privati consumatori perchè la sua produzione è limitata. Per molti anni l'Olio Carli fu fornito sia a S.S. il Sommo Pontefice che alla Real Casa. Oggi è l'olio preferito da tutte quelle famiglie che vogliono un condimento squisito, un alimento sano e nutriente. Per ordinazioni, informazioni e per ricevere il listino prezzi, scrivere all'indirizzo: Fratelli Carli, 18100 Oneglia-Imperia. Oppure telefonare allo 0183-290505.
RICORDATE: L'OLIO CARLI NON SI VENDE NEI NEGOZI
VENDITA DIRETTA
ALLE FAMIGLIE
consegna a domicilio
FratelliCarli
ONEGLIA
CCB Torino 1

MANTOVA

Nella città dei Duchi, ricca di bestiame e animali da cortile, in tavola trionfano anche i pesci d'acqua dolce (lucci e carpe) e le verdure: fave, piselli, carciofi, verza e zucca soprattutto

Scrittore, giornalista, presidente dell'Accademia Italiana della Cucina, il conte Giovanni Nuvoletti Perdomini è noto ai lettori per i suoi scritti, e al vastissimo pubblico televisivo per gli interventi, in Almanacco della RAI, "girati" nella sua bella villa di Marocco, una frazione di Mogliano Veneto, nel terraglio Veneziano; qui, con saggezza e condiscendente ironia, cerca di insegnare le buone maniere del gentiluomo a chi le dimentica troppo facilmente.
Nel 1972 il conte pubblicò la prima edizione del suo romanzo *Un matrimonio mantovano*. Vicenda tenue, la storia d'amore non contrastata da nessun Don Rodrigo della Bassa (tutt'altro: c'è anzi un Conte Carlo, nonno dell'autore, che mette pace quando fra i suoi promessi sposi si profila una nube) tra la contadina Felicita e il giovane possidente Lisander. Con felice conclusione delle nozze, e non uno, ma ben due banchetti nuziali, nelle due case, quella di lei e quella di lui.
Se il libro riesce gradevole e di facile lettura è per la prosa piana e attraente, che utilizza spesso frasi e citazioni in dialetto mantovano. Ma Nuvoletti si dimostra anche qui buon accademico e, fra i documenti di costume dell'epoca (si intuisce, la fine Ottocento), dà risalto a piatti e vivande, a cominciare dalle *lattughe*, nome mantovano di quelle che altrove si chiamano *chiacchiere*, *bugie*, *frappe*. Nei pranzi di nozze, le testimonianze della tradizione sono ancor più dettagliate. Come dappertutto, sono i primi piatti a emergere: agnolini in brodo (da lei), *risott col puntel*, impreziosito da una costoletta di maiale (da lui). Poi un'abbondanza, prossima allo sfarzo, di carni arrosto o lesse. Ma, con i capponi ripieni e il manzo bollito, protagonisti anche del brodo *sciapà* per le paste ripiene, Nuvoletti precisa: mostarda di Viadana e peperonata.
Come ogni zona di completa civiltà gastronomica, anche il Mantovano sa alternare, come diceva un proverbio ottocentesco, "con misura – i tre regni di Natura" ossia animale, vegetale e minerale, limitato, in tempi in cui la conservazione non conosceva ancora, o ben poco, la chimica, al sale da cucina. La città, per i rifornimenti, si trovava in condizioni di privilegio: sulle grandi vie di comunicazione della Valle Padana, in terre ricche, con bestiame abbondante (ancora oggi, gran parte del grana prodotto in loco ha diritto al marchio di grana padano), animali da cortile in gran numero, e un clima raramente all'origine di quelle carestie (per siccità ed epidemie che distruggevano le specie vegetali) da cui l'Europa era tremendamente affamata.
Poteva contare, la città dei duchi e del popolo, persino su un "genere" difficilmente reperibile fresco sui mercati di allora (e intendiamo i secoli dei Gonzaga per noi, e di Rigoletto per gli appassionati del melodramma): il pesce. D'acqua dolce, difficile da mangiare per le troppe lische, talvolta odoroso di fango, ma sempre meglio di niente. Arrivavano, per i nobili, gli storioni del Po e, dai laghi confinanti la città, lucci e *bulbari*, come li chiama lo Stefani nel suo ricettario del 1662, ossia reine (carpe): tutto per chi – è sempre Stefani a dirlo – "ha veloci destrieri e buona borsa". Ma anche gli indigenti qualcosa trovano: pesciolini minuti (Nuvoletti li inserisce, fritti, nel pranzo di nozze in casa di Felicita) e quei gamberetti minuscoli, detti, per il loro comportamento irrequieto, *saltarei*, con cui si otteneva (oggi sono rarissimi) una specialità mantovana esclusiva, la frittata coi *saltarei*.
Il simbolo maggiore della cucina ittica mantovana fu, e ancora resta, il luccio in salsa. Indicato, con eccessiva enfasi, come il pescecane d'acqua dolce, il *luzzo* (così in molti dialetti: a Bologna gli hanno dedicato una strada) godette, nei secoli aurei della cucina di corte, di grande considerazione, tanto da far parte dei privilegi alimentari del principe. Eppure, in fatto di spine, quell'abitatore di laghi e fiumi non è secondo a nessuno.
Tanto che in Francia, dove il suo nome diventa *brochet*, la presentazione di maggior fama sono le polpette, o *quenelles*, preparate con polpa di quel pesce passata al setaccio e impastata con uova, pangrattato, formaggio e burro. Del sapore genuino del luccio non resta nulla – e ancor più lo si cancella servendo le polpette sobbollite con una salsa a base di gamberetti – ma almeno le spine sono eliminate.
Il luccio in salsa – o, come lo chiamano altri, alla mantovana – è un pesce sobbollito in un fondo di cottura a base vegetale (carota, sedano, cipolla, aglio, foglie di alloro) "rinforzato" da mezzo bicchiere d'aceto. Una volta cotto, si ricava, liberandola quanto più possibile dalle lische, la parte mangiabile, cercando di ottenere pezzi e filetti non troppo strapazzati. La salsa, come la indica, ispirandosi al "solito" Stefani, l'esperta Cia Eramo nel suo ricettario di cucina mantovana, è molto "decisa": acciughe dissalate sciolte nell'olio, a caldo, trito di capperi, peperoni sotto aceto, prezzemolo e aglio. Si versa, bollente, sul pesce, lasciando macerare qualche giorno (oggi, in frigorifero; nel Seicento, in fondo al pozzo). Abbiamo trovato il luccio in salsa in un eccellente ristorante del Mantovano: era buono, senz'altro, ma non ci siamo liberati dall'impressione che si sarebbe giunti a un risultato non molto diverso, data la prevalenza della salsa, usando un pesce meno eccezionale. Per esempio quel pesce gatto, volgare, ma facilmente reperibile, da quando, giunto dal Nord America, pochi decenni addietro, si è ambientato benissimo nelle nostre acque interne. Viene manipolato dai cuochi, lungo il Po, in base a una "scala" di applicazioni estese dal

LE RICETTE

Verze imbracate
(foto a pag. 27)

Ingredienti: dose per 4 persone
una verza, circa g 500 – pancetta tesa g 50 – 4 salamelle – cipolla – aceto – sale.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Sfogliate la verza scartandone le foglie esterne più fibrose o ammaccate. Lavate e sgocciolate bene le altre, poi tagliatele a listarelle. Mondate e tritate una piccola cipolla insieme con la pancetta; raccogliete il trito in una casseruola e fatelo soffriggere a fuoco moderato per permettere alla pancetta di emettere il grasso. Aggiungete quindi la verza al soffritto, lasciatela appassire per una decina di minuti, poi aggiungete le salamelle, punzecchiate prima con uno stecchino; irrorate la preparazione con tre cucchiaiate d'aceto, salate con moderazione, mescolate, quindi lasciate cuocere coperto, a fuoco moderato, per circa 40 minuti, smuovendo spesso la verza che ha la tendenza ad attaccarsi al fondo della casseruola: se l'intingolo dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete ogni tanto un mestolino d'acqua calda o, ancor meglio, di brodo anche di dado. Poco prima di togliere la preparazione dal fuoco, assaggiate e, al caso, aggiustate di sale. Servite questo saporito piatto accompagnandolo con una fumante polenta, cotta possibilmente nel paiolo di rame per circa un'ora, mescolando spesso.

Verdure in intingolo
(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 4 persone
cipolle g 400 – pomodori g 300 – burro g 50 – 3 peperoni gialli – zucchina – sedano – aceto – olio d'oliva – sale – pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate le verdure: lavate i peperoni che dovranno essere grossi e sodi; privateli del picciolo, dei semi e delle membrane interne poi tagliateli a listarelle. Sbucciate i pomodori ben maturi ma sodi (per farlo senza fatica, incideteli con un taglio a croce poi tuffateli per pochi istanti in acqua bollente), quindi svuotateli dei semi e tritateli grossolanamente. Spuntate la zucchina e riducetela a rondelle; mondate e affettate a velo le cipolle e, infine, tritate una costa di sedano. In una casseruola, possibilmente di coccio, fate riscaldare il burro con 2 cucchiaiate d'olio; unite le cipolle e, quando queste saranno leggermente appassite, tutte le altre verdure preparate. Salate, pepate, irrorate con 4 cucchiaiate d'aceto, quindi incoperchiate e cuocete l'intingolo, a fuoco moderatissimo, per circa 40', mescolando spesso. A cottura ultimata, trasferite la preparazione in un piatto da portata adeguato e servitela subito ben calda: questo misto di verdure può accompagnare carni bollite, quali lingua, manzo e cotechino, o fare da secondo piatto se il primo è costituito da pasta ripiena.

risotto al pâté, comprese le polpette, ossia le nostre *quenelles*, che lo Stefani – il lettore si rende conto che ricorrere ai riferimenti di questo autore è necessario per rendersi conto di certi "perché" della cucina mantovana – prescrive, usando polpa di luccio e di anguilla. Dallo Stefani, nel capitolo in cui parla del "vitto ordinario" di tutti i giorni, sappiamo, indirettamente, che le polpette si facevano, di norma, con carne avanzata, e non col costoso pesce, destinato ai rari e fastosi banchetti celebrativi. E ancora il bravo cuoco ci indica che la nobiltà mantovana non mangiava sempre e solo carni, selvaggina e prede ittiche. Ma anche molta verdura. È un catalogo, quello inserito negli "Avvertimenti su alcune cose appartenenti ai banchetti descritti", in base al quale possiamo constatare come la buona borsa e i valorosi destrieri, intesi come trasportatori di "staffette volanti", fossero disponibili anche per procurarsi materie prime vegetali: cedri, limoni, arance, fave fresche, *carcioffi*, cavolfiori dalle due Riviere di Genova, ma anche da Gaeta e da Napoli. Altri agrumi, non meno pregiati, dai paesi del Garda. Asparagi bianchi, carciofi e piselli, anche in inverno, dall'estuario veneziano. Cardi, del peso di oltre trenta libbre ciascuno, da Bologna. Certo, era la corte del Re Sole, per merito al signor De Quintaine, botanico del sovrano, a imporre le verdure-primizia: ma anche i mantovani, nella loro cucina di prìncipi e di popolo, non restavano indietro.

Naturalmente, chi aveva meno soldi si accontentava di quello che il mercato cittadino offriva, attingendo alle coltivazioni paesane. La verza, anzitutto. Indirizzati, come siamo, verso altre specie vegetali come il pomodoro e la patata, non ci rendiamo conto che, per secoli, fu il cavolo, nelle sue diverse varianti, dal nero al cappuccio, il vegetale di maggior impiego nella cucina popolaresca. Cucina ai confini etnografici fra Veneto, Lombardia ed Emilia, quella mantovana assorbì esperienze altrui, dalla *verze sofegae* padovane alla *verzata meneghina*: il tutto, con due ricorsi essenziali, i salumi – e qui si fa avanti l'Emilia, anche se le salamelle che proprio dalla verzata hanno nome, appartengono alla *charcuterie* lombarda – e l'aceto, che "sgrassa" e aiuta la digestione. Mantova si allinea con le *verze imbracate*, le cui larghe foglie sono fatte appassire nella cipolla e pancetta rosolata, prima dell'aggiunta dell'immancabile aceto.

Egualmente si adeguano, le donne di casa e i cuochi mantovani, quando pomodori e peperoni "carnosi" – anche quelli americani – portano (si inizia in Toscana nel 1704) a delle "complementazioni", oggi lodatissime dai dietologi: avranno nome di *ratatouille* in Provenza e, nella città di cui ci occupiamo, di *verdure in intingolo*

Ma uno degli elementi più tipici e caratteristici del territorio estense è la zucca. Poverissima, acquosa – spesso è necessario precuocerla al forno – troppo a buon mercato, la zucca *barucca* si è conquistata il suo posto grazie a un certo sapore dolce (comperata dagli ambulanti, era la merenda dei bambini del popolo) e grazie al rilancio trionfale in questi anni dei tortelli di zucca, proposti dai ristoranti "sopra le 80 mila". Del riso e zucca, invece, pochi si ricordano. Un ritorno consigliabile, specie se si inserisce la preparazione in un fritto misto, è quello della zucca fritta.

Se le fette sono larghe e ben rosolate, il commensale può illudersi – ma solo alla vista – di poter disporre di una costoletta alla milanese. Come avviene – altra prova di certi sottili contatti fra regioni tanto diverse – in Sicilia, dove la zucca fritta e insaporita con aceto, succo di agrumi e spezie, prende il nome di "fegato ai sette cannoli". Sia pure con un commento, di cui i mantovani non sembrano tener conto: "Siempre cucuzza è".

Massimo Alberini

LA CUCINA RAPIDA

1° MENÙ

Fare una minestra di legumi richiede sempre ore di cottura? Falso! Lo dimostra quella qui presentata, ottima e pronta in pochi minuti. Naturalmente, bisogna utilizzare ceci in scatola oppure prelessati (eventualmente nella pentola a pressione) e tenuti pronti, in frigorifero, immersi nell'acqua di cottura. Per le quaglie occorrono circa 40', tutto compreso, mentre la torta si fa in 20' se si utilizzano prodotti pronti. Per fare presto e bene, conviene preparare, nell'ordine: le quaglie, quindi la farcia per la torta; dopo aver infornato le quaglie, si monta la torta mentre cuoce la minestra.

MINESTRA DI CECI E DITALONI

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: *dose per 4 persone*

una scatola e 1/2 di ceci lessati al naturale De Rica – ditaloni Barilla g 150 – pancetta stesa g 50 – cipolla – salvia – rosmarino – un dado Star – concentrato di pomodoro – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: *circa 20'.*

Tagliate a dadini la pancetta.

Tritate finemente una cipolla di media grossezza.

Mettete pancetta e cipolla in una pentola con 3 cucchiaiate d'olio, fatele appassire e rosolare.

Unite al soffritto un trito formato da 4 o 5 foglie di salvia e dalle foglioline d'un mazzetto di rosmarino.

Scolate i ceci in un passaverdura e sciacquateli sotto l'acqua corrente, sgocciolandoli bene.

Versateli nella pentola con il soffritto, mescolandoli.

Irrorate con circa un litro di acqua bollente e sbriciolatevi un dado.

Insaporite anche con mezza cucchiaiata di concentrato di pomodoro.

Fate prendere il bollore, quindi assaggiate, aggiustate di sale e mettete a cuocere la pasta.

ToglIete dal fuoco, versate in una zuppiera o in alcune ciotoline da porzione, irrorate con un po' d'olio crudo, condite con una macinata di pepe e servite.

*** *Fra i vari legumi, i ceci sono quelli che meglio si prestano a essere conservati in scatola: è difficile, una volta cotti, distinguerli da quelli lessati in casa. Se volete utilizzare quelli secchi, dovrete lasciarli in ammollo per almeno 8 ore e lessarli per almeno 3 (circa 40' nella pentola a pressione).*

QUAGLIE ALLE MELE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: *dose per 4 persone*

8 quaglie – 8 sottili fette di pancetta – 2 mele – prosciutto crudo g 50 – burro – olio d'oliva – rosmarino – sale – pepe.

Tempo occorrente: *circa 40'.*

Pulite e fiammeggiate le quaglie, poi lavatele e asciugatele perfettamente.

Sbucciate e tagliate a dadini una delle mele e riducete a listerelle il prosciutto.

Riempite le quaglie con i dadini di mela e il prosciutto crudo.

Salatele e pepatele.

Bardatele quindi con le fettine di pancetta e legatele una per una con un po' di spago bianco da cucina.

Unite anche un rametto di rosmarino.

Ponete le quaglie in una casseruola, infiocchettatele di burro, irroratele con un filo d'olio e passatele per circa 30' nel forno già a 200°.

Sbucciate la seconda mela, tagliatela a spicchietti e 5' prima del termine della cottura unitela alle quaglie.

*** *Il quantitativo delle mele può essere aumentato a piacere; le mele accompagnano bene la selvaggina e costituiscono un insolito contorno.*

TORTA DEL CUORE

(foto nella pagina accanto, sul fondo)

Ingredienti: *dose per 10-12 persone*

una base per torta (pan di Spagna) circa g 400 – cioccolato fondente g 300 – latte g 250 – panna da montare g 200 – preparato per Crema Pasticcera Cameo – 3 savoiardi – kirsch.

Tempo occorrente: *circa 20'.*

Preparate la crema mescolando il contenuto della busta con il latte.

Montate ben ferma la panna.

Incorporate alla crema pronta metà della panna.

Tagliate la torta in 3 dischi.

Irrorate il disco di base con un bicchierino di liquore e spalmatelo con metà della crema.

Coprite con il secondo disco, completate con il resto della crema e con il terzo disco.

Fate fondere il cioccolato, fatto a pezzi e posto in un bagnomaria bollente.

Spalmate con esso la torta.

Lasciate solidificare il cioccolato, quindi decorate i bordi della torta con i savoiardi passati al setaccio e la superficie con ciuffi di panna montata.

2° MENÙ

Se amate il classico, ecco servito un pranzo rapido, autunnale, all'insegna della tradizione: qui vi presentiamo la versione economica dell'antipasto, ma chi dispone di qualche bel porcino freschissimo, appena raccolto, può usarlo con maggior successo, al posto degli champignon. Le erbe aromatiche danno un tocco speciale a ogni piatto di questa sequenza. Il loro uso permette di diminuire il sale, controindicato per molte persone. Per rendere più veloce la preparazione delle patatine, conviene naturalmente utilizzare quelle già sbucciate, ora reperibili in molti buoni negozi di frutta e verdura oppure nei supermercati, anche in confezione protetta.

sopra: insalata di funghi, formaggio e prosciutto — *sotto: spaghetti pirotecnici*

INSALATA DI FUNGHI, FORMAGGIO E PROSCIUTTO

Ingredienti: *dose per 4 persone*

funghi (champignon o porcini) g 250 – prosciutto cotto g 80 – Emmental g 80 – prezzemolo – aglio – limone – senape – salsa Worcester – olio di oliva – sale.

Tempo occorrente: *circa 15'.*

Mondate i funghi e tagliateli a lamelle.

Riducete a striscioline il prosciutto e il formaggio.

Mescolate in una ciotola (o disponete elegantemente in un piatto, come nella nostra fotografia) i 3 ingredienti.

Preparate la salsa per condire l'insalata: stemperate in una ciotolina un cucchiaino di senape con 4 cucchiaiate d'olio di oliva.

Insaporite con un cucchiaino di succo di limone, con alcune gocce di salsa Worcester e un pizzico di sale.

Unite una cucchiaiata di prezzemolo, tritato finemente insieme con mezzo spicchio d'aglio.

Servite l'insalata su un piatto da portata, con il suo condimento a parte.

SPAGHETTI PIROTECNICI

Ingredienti: *dose per 4 persone*

spaghetti g 320 – passata di pomodoro g 80 – maggiorana – prezzemolo – peperoncino fresco – aglio – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: *circa 15'.*

Mettete a bollire l'acqua.

Scaldate in un tegame 4 cucchiaiate d'olio e aromatizzatelo con un pezzetto di peperoncino e con uno spicchio d'aglio schiacciato, che toglierete appena comincerà a imbiondire.

Insaporitevi il pomodoro passato e salate il tutto.

Tritate finemente le foglioline di un mazzetto di prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio, qualche foglia di maggiorana e un pezzetto di peperoncino.

Mettete il trito preparato in una ciotolina e unitevi, mescolando bene, 4 cucchiaiate d'olio e il sale.

Cuocete gli spaghetti al dente.

Conditeli con il sugo di pomodoro e con la salsa cruda di erbe.

sopra: vitello dorato alle erbe — *sotto: patatine novelle al forno*

VITELLO DORATO ALLE ERBE

Ingredienti: *dose per 4 persone*

8 scaloppine di vitello, circa g 400 – 2 uova – farina bianca – salvia – rosmarino – burro – sale.

Tempo occorrente: *circa 20'.*

Battete leggermente le scaloppine dando loro una forma il più possibile regolare.

Passatele nella farina bianca perché se ne rivestano, quindi scuotetele per eliminare quella in eccesso.

Battete leggermente, in un largo piatto, le due uova.

Tritate finemente una decina di foglie di salvia e le foglioline di un rametto di rosmarino.

Mescolate il trito ottenuto alle uova battute.

Salatele leggermente.

Immergete le scaloppine nell'uovo e rigiratele perché se ne rivestano in modo uniforme.

Fate sciogliere in una padella abbondante burro e, non appena spumeggia, friggetevi le scaloppine.

Rigiratele dopo 2' sull'altro lato e completate la cottura.

Servitele immediatamente, ben calde, su un piatto da portata.

*** *Le scaloppine sono fettine di carne bianca, per lo più di vitello ma anche di maiale. Da quando il tacchino è diventato una carne alternativa largamente utilizzata, si parla anche di scaloppine di questo volatile. Le loro dimensioni sono sempre molto modeste (intorno ai 50 grammi), la cottura è sempre veloce e, per questo, la qualità deve essere ottima. Le cotture più frequenti sono quelle al burro e salvia oppure al Marsala. La nostra ricetta è un'elaborazione della prima.*

PATATINE NOVELLE AL FORNO

Ingredienti: *dose per per 4 persone*

patatine novelle g 500 – bacon g 100 – timo – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: *circa 25'.*

Mondate le patatine (se non usate quelle già sbucciate) raschiandole velocemente sotto l'acqua corrente.

Asciugatele perfettamente e mettetele in una pirofila con 4 cucchiaiate d'olio, rigirandole perché se ne ricoprano.

Cospargetele di foglioline di timo, spezzettate a mano, sale e pepe.

Fate dei rotolini con il bacon, quindi poneteli con garbo in mezzo alle patate, oppure tagliatelo semplicemente a striscioline.

Passate la pirofila nel forno, già scaldato a 200°.

Cuocete per circa 25'.

Servite subito le patatine, come accompagnamento alle scaloppine.

*** *Potete preparare in questo modo anche delle patate non novelle, tagliate a spicchi o anche a tocchi. In questo caso, la cottura dovrà essere un po' più prolungata. Le patate da cuocere possono essere preparate anche in anticipo, sbucciate oppure raschiate: in questo caso, conviene tenerle immerse in acqua per evitare che si ossidino, assumendo un colore scuro. Vanno quindi asciugate perfettamente, altrimenti tendono ad attaccarsi al fondo della pirofila e a spappolarsi.*

3° MENÙ

Sapori stuzzicanti caratterizzano questo pranzo, rapido, ma anche abbastanza complesso. Il primo è costituito da una crema ai formaggi, fritta. La crema va preparata per prima per darle modo di rassodare, ma va fritta all'ultimo, perché dev'essere mangiata calda. Anche le mezzelune, il secondo piatto da mettere in lavorazione, sono buone calde: non bisogna dimenticare di scongelare la pasta sfoglia togliendola per tempo dal frigo. I fagottini di pollo, che si acquistano già pronti, occupano il terzo posto nella sequenza delle preparazioni. A questo punto, non resta che l'insalata, da preparare, ma non da condire: ci penseranno i commensali, servendosi dell'originale salsetta.

sopra: rombi fritti di fonduta *sotto: fagottini di pollo*

ROMBI FRITTI DI FONDUTA

Ingredienti: *dose per 6 persone*

latte l 1 – Emmental g 100 – fontina g 100 – burro g 80 – farina g 80 più un poco per impanare – 2 uova e 2 tuorli – pangrattato – salvia – rosmarino – sale – olio d'oliva.

Tempo occorrente: *circa 30', più il rassodamento della fonduta.*

Scaldate il latte in un pentolino.

Fate sciogliere il burro in una casseruolina, mescolatevi la farina, poi versate il latte caldo, a filo, mescolando.

Salate, quindi tenendo la casseruola sul fuoco cuocete la salsa, mescolando.

Togliete il recipiente dal fuoco e incorporate alla salsa i due tipi di formaggio, tagliati a dadini, mescolando perché si sciolgano.

Lasciate intiepidire, quindi unite al composto i 2 tuorli.

Preparate un trito con abbondante salvia e rosmarino, quindi incorporate anch'esso.

Bagnate d'acqua fredda un piatto o la leccarda e versatevi il composto.

Livellatelo con un coltello o una spatola e lasciatelo raffreddare.

Tagliatelo a rombi, passateli a uno a uno prima nella farina bianca, poi nelle 2 uova, battute come per la frittata.

Passate infine i rombi nel pangrattato, fecendovelo aderire bene.

Scaldate abbondante olio nella padella nera dei fritti, quindi friggete i rombi rigirandoli una volta sola, finché saranno ben dorati.

Appoggiateli via via che saranno pronti su carta bianca da cucina.

Salateli leggermente e serviteli subito.

FAGOTTINI DI POLLO

Ingredienti: *dose per 6 persone*

6 fagottini di pollo Arena, pronti – cipolla – carota – costa di sedano – burro – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: *circa 25'.*

sopra: insalata bicolore alle noci *sotto: mezzelune alle mele ubriache*

Scaldate in una padella circa g 20 di burro insieme con tre cucchiaiate d'olio d'oliva.

Rosolate i fagottini col grasso caldo, in modo che prendano colore.

Salateli, pepateli e cospargeteli con un trito preparato con mezza cipolla, una carota e una costa di sedano.

Irrorate quindi con mezzo bicchiere di vino bianco secco.

Cuocete per circa 20', rigirando gli involtini di pollo una volta.

Affettateli e serviteli immediatamente, irrorati con il loro fondo di cottura.

INSALATA BICOLORE ALLE NOCI

Ingredienti: *dose per 6 persone*

lattuga g 200 – radicchio rosso g 200 – 3 uova sode – aglio – noci g 50 – olio d'oliva – aceto – senape – prezzemolo – sale – pepe.

Tempo occorrente: *circa 15'.*

Mondate i due tipi d'insalata, lavateli e sgocciolateli con cura.

Tagliateli a listerelle.

Disponetele in una ciotola: la lattuga al centro, il radicchio rosso ai bordi.

Sgusciate le uova sode e dividete i tuorli dagli albumi, passandoli al setaccio separatamente.

Cospargete le insalate con il ricavato alternando i colori: il bianco sul verde e il giallo sul rosso.

Tritate insieme le noci e mezzo spicchio d'aglio.

Preparate una vinaigrette, mescolando insieme senape, olio, versati a goccia a goccia, e aceto.

Tritate un mazzetto di prezzemolo.

Completate la vinaigrette con le noci, l'aglio e il prezzemolo, sale e pepe, quindi servite l'insalata accompagnata da questa salsa.

MEZZELUNE ALLE MELE UBRIACHE

Ingredienti: *dose per 6 persone*

pasta sfoglia surgelata stesa Findus (2 rotoli) g 500 – 2 mele g 400 – uvetta g 50 – pinoli g 30 – burro – zucchero semolato – cannella in polvere – un uovo – kirsch – vino bianco secco – farina per la spianatoia.

Tempo occorrente: *circa 25', più lo scongelamento della pasta.*

Sbucciate le mele e tagliatele a dadini.

Mettetele in una casseruola con una grossa noce di burro, due cucchiai di zucchero, l'uvetta, i pinoli e un pizzicone di cannella.

Fate sciogliere il burro mescolando le mele e gli altri ingredienti, quindi irrorate con mezzo bicchierino di kirsch e uno di vino bianco.

Lasciate evaporare, coprite, quindi cuocete per 5'.

Stendete intanto la pasta sfoglia, sgelata, sulla spianatoia infarinata.

Ricavatene con un tagliapasta, oppure con un bicchiere, dei dischi del diametro di cm 8 circa.

Suddividete fra i dischi le mele.

Piegate su se stessi i dischetti, ricavando le mezzelune che sigillerete bene lungo i bordi.

Pennellate con un uovo e stendete i dolcetti su una teglia da forno bagnata.

Cuocete nel forno a 190° per circa 10'.

Nelle foto: piatti e ciotole La Porcellana Bianca

NON È TUTTA FARINA DELLO STESSO SACCO

Semola di Grano duro +
Farina di Malto +
Farina di Glutine =

La semola di grano duro e la farina di glutine migliorano l'elasticità dell'impasto e la tenuta di cottura garantendo un gusto superiore.

Farina '00' di Grano tenero +
Farina di Malto +
Farina di Germe di Grano duro =

La farina di malto le fa dorate e croccanti.
La farina di germe di grano duro conferisce fragranza e sapore.

Farina '00' di Grano tenero +
Farina di Germe di Grano +
Amido di Frumento =

L'amido di frumento le mantiene soffici e leggere.
La farina di germe di grano esalta la fragranza ed il sapore.

Al **Molino di Vigevano** conosciamo molto bene le farine perchè le otteniamo tutti i giorni macinando tanti tipi di cereali.
Sappiamo quindi selezionarle in funzione delle loro qualità e caratteristiche come facciamo da anni per i maestri pastai e fornai.
Da questa profonda conoscenza sono nate tre miscele di farine, ognuna dedicata ad un piatto specifico.
Provatele al posto della solita farina e non le lascerete mai più!

LA SCELTA DELLE FARINE È UNA COSA SERIA

MONOPIATTO

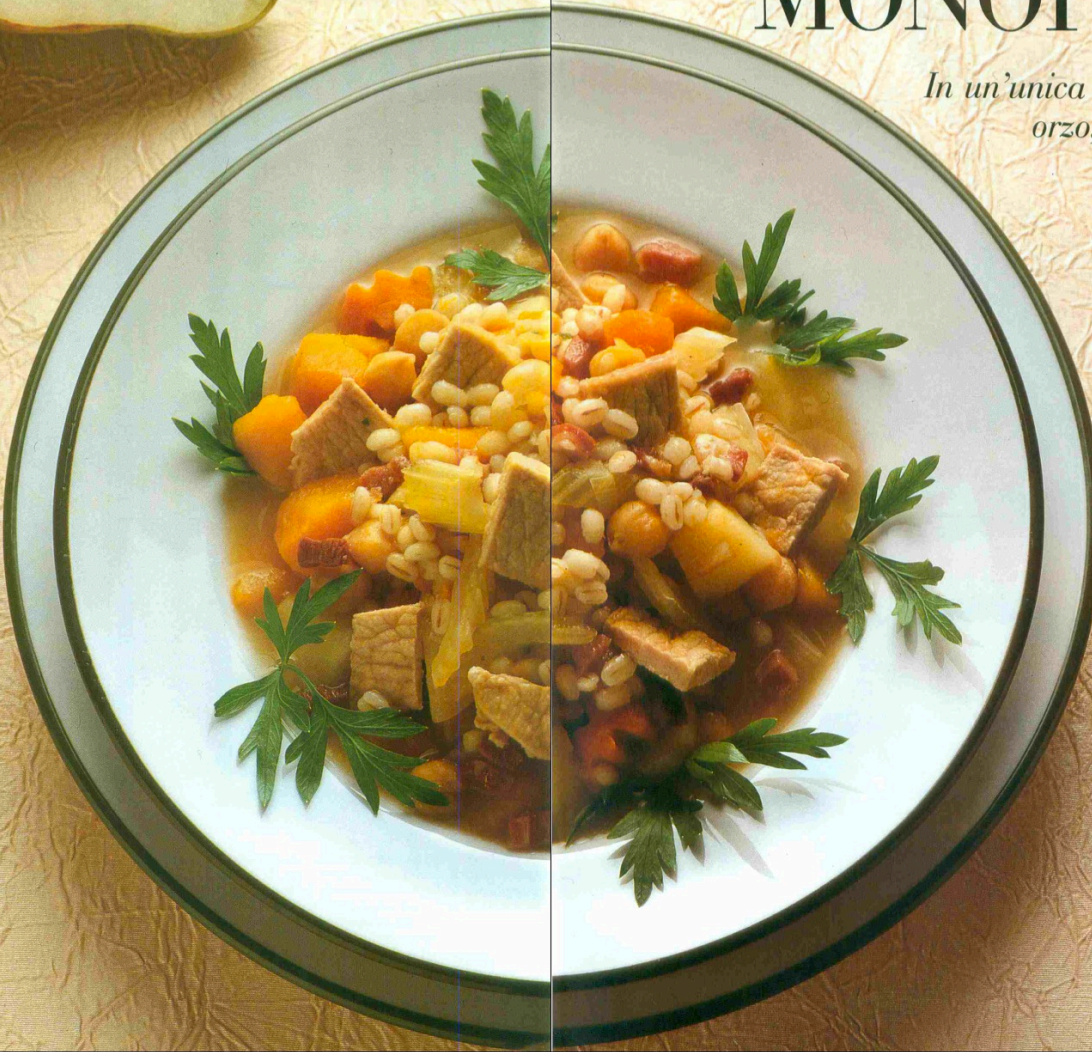
In un'unica preparazione, carne, orzo, e sapori d'autunno, come zucca e porro

MAIALE? OK!

Questa proposta dietetica presenta una particolarità sotto il profilo nutrizionale: l'impiego della carne di maiale sia fresca sia conservata. Qualcuno potrà pensare che sia un piatto pesante e di difficile digestione; ma non è così. Innanzitutto i dati analitici della ricetta: 852 calorie totali (compresi 60 grammi di pane integrale per accompagnare) delle quali il 50% fornite dai glucidi, il 19% dalle proteine; i grassi non superano il 30%. La distribuzione calorica è conforme al modello ideale di piatto unico. La frazione lipidica, inoltre, è per il 76% di origine vegetale, a dimostrazione che la carne di maiale ha un contenuto di grassi limitato. I pregiudizi legati alla carne suina, radicati nella mentalità italiana, le fanno preferire la carne bovina, ritenuta meno grassa. La moderna suinicoltura ha diversificato la produzione in due filoni: allevamento di suini per la salumeria (suini pesanti, più ricchi di grasso) e allevamento di suini a sviluppo precoce (i cosiddetti "*magroni*"), dalle carni tenere, aromatiche e molto magre. Infatti 100 g di bistecca o di coscia di questi suini forniscono dalle 100 alle 102 calorie; dalla stessa quantità di vitellone ne otteniamo 113. Un altro ostacolo al consumo di maiale è il colesterolo. Questa preparazione ne contiene 16 mg, una quantità ben al di sotto della dose massima quotidiana raccomandata. Due consigli finali: consumare un piatto di verdura cruda e limitare le proteine nei pasti successivi della giornata. **G.M.**

Tutto il piatto in cifre

Calorie (852 Kcal)	34%
Proteine	43%
Lipidi	30%
Glucidi	28%
Vitamina A	149%
Potassio	37%
Fosforo	63%

(100% = quantità da assumere al giorno, per un uomo di 30 anni)

ZUPPETTA CON ZUCCA E LEGUMI

Ingredienti: dose per 1 persona
brodo vegetale g 350 – zucca gialla già privata della scorza e dei semi, g 100 – patata g 70 – polpa di maiale magra g 50 – porro spuntato g 50 – ceci g 40 – prosciutto crudo g 35 – orzo g 35 – sedano g 30 – carota g 30 – prezzemolo – olio d'oliva – sale – pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 50′ più l'ammollo e la cottura dei legumi.

Mettete i ceci in ammollo in acqua fredda per una notte, poi rinnovate l'acqua e lessateli portandoli fino a tre quarti di cottura. Prima di avviare la cottura della zuppetta, ponete l'orzo a bagno per circa 30 minuti. Tagliate quindi in dadolata la zucca, il porro, il sedano, la carota e la patata. Riunite queste verdure nel brodo già in ebollizione e lessatele per 5 minuti. Aggiungete allora l'orzo e la polpa di maiale ridotta in dadolata; proseguite la cottura per altri 25 minuti circa; 10 minuti prima della fine, unite alla zuppa anche i ceci e il prosciutto, anch'esso tagliato a dadini. A fine cottura, condite la zuppetta con 2 cucchiaiate d'olio d'oliva, la giusta quantità di sale, le foglioline di un mazzetto di prezzemolo, debitamente mondate, lavate e sgocciolate (potete anche tritarle o spezzettarle a mano) e con una generosa macinata di pepe fresco. Trasferite la zuppetta in un piatto adeguato e servitela subito ben calda. W.P.

ANTIPASTI

TORTINO DI TROTA

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

filetti di trota g 250 – zucchine g 250 – patate g 250 – 8 foglie di lattuga – 4 code di gamberoni già lessate e sgusciate – scalogno – aceto – olio d'oliva – sale – pepe – burro per condire e per gli stampini.

Per la salsa: *burro g 250 – aceto g 50 – 4 tuorli – scalogno – alloro – sale – pepe nero in grani.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Sbucciate le patate, riducetele a rondelle, quindi lessatele a tre quarti di cottura in abbondante acqua salata, acidulata da un goccio d'aceto. Spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle che farete saltare a fuoco vivo in 2 cucchiaiate d'olio caldo. Sbollentate le foglie di lattuga, che dovranno essere larghe e senza lacerazioni, quindi raffreddatele sotto l'acqua corrente e ponetele ad asciugare ben distese su un canovaccio. Appiattitene le coste con il batticarne. Imburrate abbondantemente 4 stampini monodose a bordi bassi di cm 12 di diametro, poi rivestiteli con le foglie di lattuga (2 per ciascun stampino), lasciandole debordare. Private i filetti di trota della pelle, spezzettateli e distribuiteli tra gli stampini. Proseguite a strati con fettine di scalogno, rondelle di patate e di zucchine, sale, pepe e fiocchetti di burro. Chiudete con le foglie debordanti rivoltandole verso l'interno; cuocete a bagnomaria nel forno già a 180° per circa 20'. Preparate intanto la salsa: fate ridurre della metà l'aceto, lasciandolo bollire a fuoco moderato insieme con uno scalogno tritato, mezza foglia d'alloro e alcuni grani di pepe. Filtrate la riduzione e lasciatela raffreddare. Sciogliete il burro senza farlo friggere. Mescolate i tuorli e l'aceto in una ciotola, immersa in un bagnomaria caldo ma non bollente, quindi, lavorando con una piccola frusta, aggiungete a goccia a goccia il burro fuso e tiepido e un pizzico di sale (attenzione e non far impazzire la salsa). Togliete gli stampi dal bagnomaria e sformateli su piatti da porzione. Salsate gli sformatini e guarnite ciascuno con un gamberone.

Si consiglia un bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:

Blanc de Morgex
Müller-Thurgau Colli Piacentini
Sauvignon di Puglia

TERRINA DI FARAONA CON COMPOSTA DI MELE

2 tempi

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone

polpa di 2 faraone – panna da montare g 200 – lardo a fettine g 70 – pistacchi sbollentati e pelati g 30 – 4 foglie di lattuga – un albume – sale – pepe.

Per la composta: *2 mele golden – burro g 25 – scalogno – rafano – sale.*

Per sigillare la terrina: *pastella d'acqua e farina.*

Per accompagnare e decorare: *mezze lune di pasta sfoglia (fleurons).*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15' più il raffreddamento e il riposo in frigo.

Preparate la terrina (anche con un giorno d'anticipo). Sbollentate le foglie di lattuga; raffreddatele sotto l'acqua corrente, quindi allargatele su un canovaccio, sistemandole leggermente accavallate in modo da formare un rettangolo. Al centro mettete i "filetti" (cioè il petto disossato delle faraone); arrotolateli nelle foglie formando un salametto. Della polpa restante, macinatene circa due terzi molto finemente, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Aggiungete la panna non montata, l'albume, sale, pepe, i pistacchi grossolanamente tritati e la polpa rimasta, tagliata in dadolata. Amalgamate molto bene il composto, quindi versatene i due terzi in una terrina di l 1 di capacità, che avrete rivestita con le fettine di lardo, lasciandole debordare. Sistemate al centro il "salametto" di faraona e lattuga, quindi coprite con il restante composto ben livellato e con il lardo, rovesciando le fettine all'interno. Chiudete la terrina con il suo coperchio munito di fori (camini) per lo sfogo del vapore e sigillatela spalmando la pastella attorno al coperchio. Cuocete a bagnomaria nel forno già a 200° per circa 50', quindi sfornate, aprite il coperchio, appoggiate un peso sulla carne e lasciate raffreddare bene prima di passare la terrina in frigorifero per circa 8 ore. Poco prima di servire preparate la composta: rosolate nel burro le mele a spicchi e mezzo scalogno tritato. Bagnate con un mestolino d'acqua, incoperchiate e cuocete a fuoco moderato, fino a quando le mele si spappoleranno; allora insaporitele con una cucchiaiata di rafano grattugiato e con un pizzico di sale, quindi passatele al tritatutto. Servite la terrina con la composta di mele e con i fleurons.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Arneis
Tocai Colli Orientali del Friuli
Pomino bianco

INVOLTINI DI LINGUA CON SALSA ALLA PAPRICA

(foto nella pag. accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

15 fettine di lingua salmistrata – prosciutto cotto g 100 – 6 uova – maionese.

Per la salsa: *maionese g 150 – paprica – prezzemolo – Tabasco – panna – sale.*

Tempo occorrente: circa 30'.

Fate rassodare le uova lasciandole cuocere per 10′ esatti dall'inizio del bollore; raffreddatele, sgusciatele e passatele lungamente al tritatutto insieme con il prosciutto, per ottenere un impasto fine. Amalgamatelo con 2 cucchiaiate di maionese, poi spalmatelo su 12 fettine di lingua, distribuendolo equamente. Arrotolate le fette, formando gli involtini. Sistemateli su un piatto da portata e salsateli con la maionese amalgamata con 5 cucchiaiate di panna e insaporita con un cucchiaino e mezzo di paprica, uno spruzzo di Tabasco, un pizzico di sale e uno di prezzemolo tritato. Completate cospargendo gli involtini con le fettine di lingua rimaste, tagliate a striscioline sottili.

Si consiglia un bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:
Gewürztraminer Alto Adige
Chardonnay di Gaiole
Grechetto di Todi

SALSICCETTE CASALINGHE AL VERDE

(foto a pag. 42, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone
lonza di maiale g 400 – lardo g 350 – spalla di maiale g 300 – budello di maiale circa m 1,5 – vino bianco secco – aceto – chiodo di garofano – sale – pepe nero in grani.
Per la salsa: *olio extravergine d'oliva g 120 – aceto g 30 – un uovo sodo – trito aromatico (prezzemolo, erba cipollina) – 3 filetti d'acciuga sott'olio – Worcester.*
Per accompagnare e completare: *un cespo di indivia riccia – carota – cuore di sedano.*
Tempo occorrente: circa un'ora e 30′.

Macinate insieme la spalla, la lonza e il lardo, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Condite con 2 cucchiaini di sale, mezzo di grani di pepe pestati insieme con un chiodo di garofano. Amalgamate l'impasto. Lavate il budello di maiale in acqua e aceto, quindi infilatelo, raccogliendolo tutto insieme su una grossa bocchetta rotonda, che si adatti a una tasca di tela per farcire. Trasferite l'impasto in una tasca, inserite l'estremità nella bocchetta che in tal modo resterà all'esterno, quindi premete: l'impasto uscirà riempiendo il budellino. Terminata questa operazione legate il lungo salsicciotto stringendolo in più punti: in tal modo otterrete una collana di salsiccette. Lessatele in acqua calda, aromatizzata da un quarto di bicchiere di vino; toglietele dopo 3′ dall'inizio del bollore, lasciandole raffreddare. Intanto preparate la salsa: frullate l'uovo insieme con l'olio, l'aceto, uno spruzzo di Worcester, i filetti d'acciuga, mezza cucchiaiata di trito e g 100 d'acqua fredda. Mescolate l'indivia con una carota grattugiata e un cuore di sedano a listerelle. Sistemate in questo verde "nido" le salsiccette, quindi condite il tutto con la salsa e servite.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
San Colombano
Marzemino
Chianti Colli Aretini

QUICHE ALLA TREVISANA

(foto a pag. 43, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone
Per la base: *farina bianca g 250 – burro g 125 – sale – farina e burro per la spianatoia e per lo stampo – legumi secchi per coprire la pasta in cottura.*
Per farcire: *fontina valdostana g 200 – salsiccia a metro g 200 – panna liquida g 100 – 2 cespi di trevisana – 2 uova – scalogni – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe.*
Tempo occorrente: circa un'ora più il riposo della pasta.

Preparate la base: impastate la farina con il burro morbido, un pizzico di sale e g 60 d'acqua fredda lavorando rapidamente per ottenere una pasta omogenea; avvolgetela in poca pellicola trasparente e ponetela a riposare in frigorifero per circa 30′. Intanto avviate la farcia: tritate grossolanamente la trevisana, quindi rosolatela in 3 cucchiaiate d'olio con 2 scalogni tritati. Saltate la verdura a fuoco vivo per pochi secondi, poi spegnete, salate e tenete da parte. Sulla spianatoia infarinata, tirate la pasta in sfoglia di mm 3 di spessore, bucherellatela, poi rivestite uno stampo per crostate a bordi scanalati di cm 24 di diametro, imburrato e infarinato. Coprite la pasta con un foglio di carta speciale, riempite lo stampo con i legumi quindi passate nel forno già a 200° per circa 15′. Intanto sbollentate per 3′ la salsiccia in abbondante acqua aromatizzata da mezzo bicchiere di vino. Appena la base sarà pronta sfornatela, svuotatela e riempitela con la trevisana rosolata, la salsiccia spezzettata, la fontina a dadini. Versate su tutto le uova battute con la panna e un pizzico di sale e di pepe, quindi ripassate nel forno a 190° per 25′ circa.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Engelwhite
Sauvignon dei Colli Piacentini
Bianco di Pitigliano

FRITTELLE DI BACCALÀ

(foto a pag. 43, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone
baccalà già sciacquato dal sale g 300 – farina bianca g 150 – latte g 50 – cipolla g 30 – 2 uova – lievito in polvere – prezzemolo – olio d'oliva – sale.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Spezzettate il baccalà e rosolatelo in 3 cucchiaiate d'olio insieme con la cipolla tritata. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Intanto lavorate in una ciotola le uova con la farina setacciata con un cucchiaino di lievito e un pizzico di sale. Stemperate con il latte, quindi unite mezza cucchiaiata di prezzemolo tritato e il baccalà rosolato. Riscaldate abbondante olio nella padella dei fritti, quindi tuffatevi l'impasto preparato, prendendolo a piccole cucchiaiate. Man mano che le frittelle saranno pronte, scolatele con il mestolo forato e passatele a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina. Servitele subito, ben calde.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Collio Tocai friulano
Fiorano bianco
Rapitalà

TORTA RUSTICA DI FORMAGGIO

(foto a pag. 42, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone
farina bianca g 400 – latte g 200 – olio d'oliva g 150 – formaggio Sbrinz g 120 – Gruyère g 120 – fontina g 120 – 6 uova – lievito in polvere – rosmarino – sale – burro e farina per lo stampo.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Grattugiate la fontina. Tritate grossolanamente il Gruyère e lo Sbrinz. In una ciotola versate la farina facendo la fontana. Al centro mettete le uova, un pizzico di sale, il latte, l'olio e un cucchiaino di lievito. Impastate senza fare grumi, quindi incorporate il Gruyère e lo Sbrinz. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera di cm 24 di diametro, quindi riempitelo con l'impasto. Cospargete con la fontina e con foglioline di rosmarino. Passate la torta nel forno già scaldato a 200° e cuocete per circa 40′. Servitela tiepida, come antipasto, oppure fredda con accompagnamento di salumi, per merenda.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Lagrein rosato
Rosato di Ama
Rosé di Alghero

PRIMI PIATTI

TORTELLONI VERDI ALL'ANATRA

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per la pasta: *farina bianca g 250 – spinaci lessati e ben strizzati g 30 – 2 uova – sale.*

Per il ripieno: *2 cosce d'anatra disossate – polpa di maiale g 150 – parmigiano grattugiato g 60 – prosciutto crudo g 50 – scalogni – alloro – noce moscata – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe.*

Per condire: *burro g 120 – parmigiano grattugiato g 40.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 45'.

Preparate la pasta: sistemate la farina sulla spianatoia facendo la fontana. Al centro mettete le uova, gli spinaci finemente tritati e un pizzico di sale. Impastate prima con la forchetta e poi con le mani, per ottenere una pasta soda ma elastica che porrete a riposare in frigorifero avvolta in poca pellicola trasparente, per circa 30'. Intanto tagliate a bocconcini la polpa d'anatra e quella di maiale, poi fate rosolare entrambe in 4 cucchiaiate d'olio insieme con 2 scalogni tritati, una foglia d'alloro e una grattatina di noce moscata. Quando la carne sarà colorita spruzzatela con mezzo bicchiere di vino e dopo che quest'ultimo sarà evaporato, aggiungete un mestolino d'acqua calda. Riducete la fiamma, incoperchiate e cuocete la carne per circa 35', quindi passatela al tritatutto insieme con il suo fondo di cottura e con il prosciutto, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Amalgamate l'impasto con il parmigiano e insaporitelo ancora con sale, pepe e noce moscata. Con l'apposita macchinetta tirate la pasta in sfoglie sottili; ritagliatele in quadrati di cm 5 di lato. Al centro di ciascuno mettete un cucchiaino d'impasto, quindi piegate il quadrato a triangolo, saldandolo bene ai bordi e rivoltandolo ad anello. Quando tutti i tortelloni saranno pronti, lessateli in abbondante acqua salata, scolandoli al dente. Conditeli con il burro fuso, cospargeteli di parmigiano grattugiato e serviteli subito, ben caldi.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Barbera Colli Tortonesi
Merlot delle Grave
Rosso di Menfi

CROCCHETTE DI RISO CON SPINACI E FONTINA

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

spinaci freschi g 500 – riso g 400 – fontina valdostana g 120 – vino bianco secco g 70 – cipolla g 50 – burro g 50 – parmigiano grattugiato g 40 – 3 uova – farina bianca – pane grattugiato – brodo (anche di dado) l 1 – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa un'ora e 20'.

Mondate gli spinaci, lavateli in più acqua per eliminare ogni residuo di terriccio quindi lessateli brevemente con la sola acqua rimasta dall'ultimo risciacquo. Scolateli e strizzateli bene. Tritate la cipolla e ponetela ad appassire in 3 cucchiaiate d'olio. Unite il riso, tostatelo a fuoco vivo, poi bagnatelo con il vino. Dopo che quest'ultimo sarà evaporato, proseguite la cottura del riso unendo il brodo caldo, poco per volta. Alla fine dovrete avere un risotto al dente e piuttosto asciutto. Toglietelo dal fuoco e mantecatelo con gli spinaci grossolanamente tritati, il burro, il parmigiano e un pizzico di sale. Lasciate raffreddare quindi unite la fontina tagliata a dadini. Dividete il risotto in 12 parti uguali e con ciascuna formate un crocchetta allungata. Passate le 12 crocchette prima in poca farina, poi nelle uova battute e infine nel pane grattugiato, impanando ciascuna per due volte. Friggetele in abbondante olio caldo; sgocciolatele su un doppio foglio di carta assorbente da cucina, quindi servitele, decorando il piatto a piacere.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Pinot Grigio Alto Adige
Montecarlo bianco
Bianco d'Ischia

ZUPPA DI FARRO ALL'ANTICA

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

brodo (anche di dado) l 1,300 – patate g 350 – farro g 250 – polpa di manzo g 250 – pancetta affumicata g 150 – cipolla g 150 – carota g 70 – sedano g 50 – prezzemolo – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora più l'ammollo del farro.

Mettete il farro in ammollo in acqua fredda per circa 2 ore. Al momento di preparare la zuppa, mondate la costa di sedano, la cipolla e la carota, quindi tritate il tutto e ponete ad appassire in 4 cucchiaiate d'olio. Unite la pancetta tagliuzzata e la polpa di manzo ridotta a fettine sottili. Rosolate a fuoco vivo, quindi aggiungete il farro, il brodo caldo e le patate pelate e tagliate a tocchi. Aggiustate di sale e pepe, poi riducete la fiamma, incoperchiate e cuocete la zuppa di farro per circa 50'; completate con mezza cucchiaiata di prezzemolo tritato, quindi servite, volendo anche con fette di pancarré tagliate a triangoli e tostate nel forno.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Valcalepio rosso
Cabernet Colli Euganei
Rosso di Frassineta

BUCATINI CON CONDIMENTO SAPORITO

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

cavolini di Bruxelles g 600 – pasta lunga tipo "bucatini" g 300 – speck g 100 – porro mondato g 70 – gruviera g 40 – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Mondate, lavate e lessate i cavolini di Bruxelles. Intanto portate sul fuoco una capace pentola con abbondante acqua che salerete al bollore e che vi servirà per lessare la pasta. Grattugiate il gruviera. Tritate grossolanamente lo speck e ponetelo a rosolare in 3 cucchiaiate d'olio, insieme con il porro affettato e i cavolini lessati al dente. Unite la pasta lessata e saltatela a fuoco vivo; aggiustate di sale, cospargete con il gruviera grattugiato, quindi servite.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:

Rosato d'Arma
Maso Scari rosato
Parrina rosato

TORTIGLIONI CON SUGO ALLA SALSICCIA

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

pasta corta tipo "tortiglioni" g 300 – concentrato di pomodoro g 200 – salsicce g 200 – cipolla g 70 – formaggio grattugiato – chiodi di garofano – alloro – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 45'.

Portate sul fuoco una capace pentola colma d'acqua che salerete al bollore e nella quale lesserete la pasta. Tagliate le salsicce a rondelle. Tritate la cipolla e fatela appassire in 3 cucchiaiate d'olio. Unite le rondelle di salsiccia e rosolatele molto bene, quindi salatele, pepatele e bagnatele con mezzo bicchiere di vino. Quando quest'ultimo sarà parzialmente evaporato, unite il concentrato di pomodoro, 2 mestoli d'acqua calda, 4 chiodi di garofano e una foglia d'alloro. Riducete la fiamma, incoperchiate e cuocete il sugo per circa 25'. Scolate la pasta al dente e conditela subito con il sugo caldo. Completate spolverando abbondantemente con formaggio grattugiato (pecorino o parmigiano): il primo renderà il piatto più saporito.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:

Rosato del Piave
Castelli Romani rosato
Rosato Castel Grifone

VELLUTATA DI POLLO ALLA PAPRICA

(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 4 persone

mezzo pollo, privo di interiora, collo e zampe, g 650 – farina bianca g 50 – burro g 50 – panna liquida, freschissima, g 50 – brodo di pollo (anche di dado): l 1,200 – parmigiano – paprica.

Tempo occorrente: circa un'ora e mezza

Lavate ed asciugate molto bene il mezzo pollo. Portate il brodo all'ebollizione. Fate sciogliere in una casseruola il burro, unitevi la farina bianca e mescolate con una piccola frusta affinché non si formino grumi: versatevi il brodo bollente fatto scendere a filo, senza mai smettere di rimestare. Portate quindi il liquido all'ebollizione, mescolando in continuazione, poi aggiungetevi il mezzo pollo (potete dividerlo a metà senza spezzarne le ossa); incoperchiate e lasciate sobbollire piano piano per circa 40 minuti, ossia finché il pollo risulterà perfettamente cotto. Allora disossatelo e staccate la pelle. Pestate la polpa nel mortaio, con un pizzicone di paprica, sino a ridurla in poltiglia, poi mettetela nella casseruola con il liquido bollente; lasciate riprendere l'ebollizione indi togliete dal fuoco. "Legate" la vellutata con la panna liquida, fredda, quattro cucchiaiate di parmigiano; mescolate con cura e servite.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Gambellara bianco
Bianco Vergine Val di Chiana
Est! Est! Est! di Montefiascone

RISOTTO CON LE QUAGLIE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 quaglie – riso g 300 – sedano, carota, cipolla, mondati, cad. g 50 – concentrato di pomodoro – trito aromatico (prezzemolo, salvia, rosmarino) – una piccola cipolla (per il risotto) – brodo (anche di dado) l 1,200 – vino bianco secco – parmigiano – burro – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Passate le quaglie sulla fiamma viva, per eliminare ogni residuo di piume o penne. Spuntate loro la testa e le zampe, quindi lavatele e asciugatele bene. Mettete a rosolare le quaglie in 3 cucchiaiate d'olio. Intanto tagliate in dadolata finissima (brunoise) il sedano, la carota e la cipolla. Non appena le quaglie saranno ben colorite, unite la brunoise e lasciatela appassire dolcemente, quindi aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro, un pizzicone di trito aromatico e circa la metà del brodo; salate e pepate la preparazione, incoperchiate e lasciate stufare per circa 30' a fuoco moderato. Al momento di avviare il riso, tritate finemente la piccola cipolla e fatela appassire in 3 cucchiaiate d'olio. Aggiungete il riso, tostatelo a fuoco vivo, quindi sfumatelo con mezzo bicchiere di vino. Non appena questo sarà evaporato, riducete la fiamma e proseguite la cottura, unendo man mano il sugo dei volatili e il brodo. Spegnete quando il riso sarà cotto al dente e ancora all'onda. Aggiustate di sale, mantecate con g 20 di burro e una cucchiaiata di parmigiano. Coprite e lasciate riposare il risotto per alcuni minuti, prima di servirlo con le quaglie.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Dolcetto d'Acqui
Cabernet di Breganze
Chianti delle Colline Pisane

PESCI

BACCALÀ AL FORNO

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

baccalà già risciacquato dal sale, spinato e privato della pelle, g 700 – 3 fette di pancarré – prezzemolo – alloro fresco – vino bianco secco – olio d'oliva – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Passate le fette di pancarré al tritatutto e successivamente setacciate il ricavato per ottenere del pane grattugiato finissimo. Mettete alcune foglie d'alloro sul fondo di una pirofila da forno che possa andare anche in tavola. Su queste sistemate il baccalà a pezzi condendolo con altro alloro, pepe e con il pane grattugiato, mescolato con una cucchiaiata di prezzemolo tritato. Irrorate con un filo d'olio, quindi ponete nel forno già a 180°, bagnando il baccalà durante la cottura con poco vino (in tutto circa mezzo bicchiere). Appena cotto sfornate e servite ben caldo.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Vintage Tunina
Torgiano bianco Riserva
Greco di Tufo

POLPO TIEPIDO CON VERDURE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

un polpo, circa kg 1,5 – patate g 500 – broccoli g 500 – olio extravergine d'oliva – sale – pepe.

Per il court-bouillon: *sedano – carota – alloro – cipolla – vino bianco secco – sale – pepe nero in grani.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Con 3 litri d'acqua aromatizzata da una piccola cipolla, una carotina, 2 foglie d'alloro, una costa di sedano, mezzo bicchiere di vino, un pugnetto di sale e alcuni grani di pepe, preparate del court-bouillon che porterete a bollore; immergetevi quindi il polpo e fatelo lessare a fuoco moderato e a pentola coperta per circa 50'. Intanto lessate le patate e, separatamente i broccoli. Appena il polpo sarà cotto, scolatelo, spellatelo e tagliatelo a tocchi regolari che raccoglierete in una insalatiera. Aggiungete le patate a tocchi e i broccoli a cimette. Condite con sale, pepe e abbondante olio. Mescolate e servite.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Tocai di San Martino
Durello dei Colli Berici
Falanghina del Sannio

BRODETTO DELLA RIVIERA ADRIATICA

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 scorfani, circa g 600 – un trancio di razza g 400 – un trancio di palombello g 350 – concentrato di pomodoro g 220 – cipolla mondata g 50 – 8 scampi – aceto – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Eviscerate gli scorfani aprendoli con un taglio dalle branchie alla cavità anale; squamateli e privateli degli aculei più grossi. Tagliate a tocchi il trancio di palombello e la razza (se quest'ultima avesse ancora la pelle, eliminatela). Lavate tutti i pesci e lasciateli a bagno in abbondante acqua e aceto, per circa 30'. Intanto tritate la cipolla e fatela appassire in 4 cucchiaiate d'olio. Unite quindi il concentrato di pomodoro, circa un quarto di litro d'acqua calda, sale e pepe. Incoperchiate e fate cuocere questo sugo a fuoco moderato fino a quando risulterà piuttosto ristretto; allora aggiungete il pesce sgocciolato, gli scampi interi e una cucchiaiata d'aceto. Aggiustate di sale, quindi fate cuocere il tutto ancora per 10' circa. Servite il brodetto caldo.

La signora Olga dice che: il palombo, o palombello, è un pesce appartenente all'ordine degli Squaliformi. È di solito venduto a tranci, già spellato.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Pigato di Albenga
Episcopio Ravello bianco
Etna bianco

QUENELLE DI POLPA DI GRANCHIO

(foto a pag. 55, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

2 scatole di polpa di granchio – 8 fette di pancarré ammollate nel latte – un tuorlo – prezzemolo – maionese – senape – salsa Worcester – olio d'oliva – sale – pepe.

Per accompagnare: *insalata riccia – ravanelli.*

Tempo occorrente: circa 35'.

Sgocciolate la polpa di granchio dal liquido di conservazione; spezzettatela, eliminate tutte le cartilagini dure e rac-

coglietela in una ciotola. Amalgamate con un cucchiaino di maionese, due di senape, una generosa spruzzata di Worcester, sale, pepe, il pane strizzato dal latte, il tuorlo e una cucchiaiata di prezzemolo tritato. Dividete il composto in 24 porzioni uguali; raccogliendole una alla volta tra due cucchiai e facendoli ruotare uno sull'altro, formate le quenelle. Cuocetele in pochissimo olio caldo, passatele a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina e, infine, sistematele su un letto d'insalata guarnendo con alcuni ravanelli. Servite le quenelle calde.

La signora Olga dice che: la polpa di granchio che si trova in commercio, già confezionata in scatola, oppure surgelata, proviene dai grossi granchi dell'Alaska, detti in inglese "King Crab". La parte migliore della polpa è quella ricavata dalle chele.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Latisana Chardonnay
Bianco dei Colli Maceratesi
Nuraghe Majore

STUFATINO DI PESCE ALL'AMERICANA

(foto in questa pagina, in 1° e 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

panna liquida g 400 – filetti di sogliola g 250 – filetti di nasello g 250 – polpa di capesante g 200 – funghi porcini g 200 – cipolla g 50 – una scatola di polpa di granchio – paprica – farina bianca – Cognac – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 50'.

Tritate la cipolla e fatela appassire in 5 cucchiaiate d'olio. Unite i filetti di pesce spezzettati e rosolateli bene prima di aggiungere i porcini mondati e tagliati a lamelle, la polpa di granchio sgocciolata dal liquido di conservazione e liberata dalle cartilagini dure, quindi la polpa di capesante tagliuzzata. Salate, pepate la preparazione, quindi spruzzatela con 2 bicchierini di Cognac e 2 cucchiaini di paprica. Mescolate e cospargete con una cucchiaiata di farina, che stempererete con l'aggiunta della panna. Riducete la fiamma al minimo, incoperchiate e lasciate stufare per circa 10 minuti, quindi distribuite la preparazione tra sei teglIette individuali che passerete brevemente al grill. Portate in tavola immediatamente, ben caldo.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Soave Classico
Chardonnay di Montepulciano
Fiano di Avellino

VERDURE

PURÈ DI CAVOLFIORE ALLE MANDORLE

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cavolfiore g 800 – porro g 150 – mandorle sgusciate, pelate e tostate, g 30 – burro g 20 – aceto – sale – pepe.

Per la besciamella: *latte g 500 – farina bianca g 50 – burro g 50 – noce moscata – sale.*

Tempo occorrente: circa 50′.

Lessate il cavolfiore in acqua salata, acidulata da una cucchiaiata d'aceto, scolandolo a tre quarti di cottura. Preparate intanto la besciamella: impastate il burro con la farina, quindi scioglietequesto roux con il latte caldo versato a filo. Portate la salsa su fuoco moderato e mescolandola spesso per impedire il formarsi di grumi, fatela cuocere per circa 5′ dall'inizio dell'ebollizione; spegnete e insaporite con sale e una grattatina di noce moscata. Appena il cavolfiore sarà cotto, dividetelo a cimette che farete rosolare nel burro, aromatizzato dal porro precedentemente mondato e tagliato a rondelle. Salate e pepate. Spegnete dopo circa 5′ di cottura e passate al tritatutto, raccogliendo il ricavato nella casseruola della besciamella. Amalgamate, aggiustate di sale, pepe e noce moscata, poi distribuite il purè nei piatti da porzione e cospargetelo con le mandorle tostate ridotte a scagliette con l'apposita mandolina.

La signora Olga dice che: il purè va servito caldo, pertanto se una volta nei piatti non lo fosse abbastanza, passatelo per breve tempo al grill: è un contorno particolarmente indicato per carni al sugo tipo "messicani", involtini di maiale ecc.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico, dal profumo fragrante:

Valcalepio bianco
Ribolla
Verdicchio di Matelica

INSALATA MULTICOLORE

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

sedano rapa (di Verona) g 500 – carote g 300 – finocchi g 200 – uva bianca già sgranata g 200 – uva nera già sgranata g 200 – limone.

Per il condimento: *yogurt – maionese – senape – finocchietto selvatico – semi di sesamo – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa 30′.

Sbucciate il sedano rapa, quindi grattugiatelo a filetti che metterete in una ciotola con acqua e succo di limone. Riducete le carote a filetti e i finocchi a fettine; mettete tutto a bagno insieme con il sedano (acqua e limone impediscono l'ossidazione delle verdure). Preparate il condimento: raccogliete in una ciotola un vasetto di yogurt e mescolatelo con 2 cucchiaiate di maionese, una di sesamo, una di senape, un pizzico di sale e di pepe e un ciuffetto di finocchietto tritato. Sgocciolate la verdura, sistematela in un'insalatiera e conditela con la salsina allo yogurt e con i chicchi d'uva (bianca e nera), tagliati a metà.

Nessun vino per la presenza del finocchio e dello yogurt

LASAGNA VEGETALE

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

polpa di pomodoro g 400 – patate g 350 – cavolini di Bruxelles g 250 – zucchine g 250 – porro g 200 – Emmental g 150 – 6 foglie di verza – olio d'oliva – sale – pepe – burro per la pirofila.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Sbucciate le patate, affettatele sottilmente, usando l'apposita mandolina, quindi mettetele a bagno in acqua fredda. Tagliate le zucchine per il lungo e sbollentatele per un minuto. Sbollentate per 3-4′ i cavolini di Bruxelles e per 2′ le foglie di verza che dovranno essere larghe e senza lacerazioni, poi scolatele ben distese su un canovaccio, appiattendo le coste centrali con il batticarne. Spuntate e affettate il porro, quindi ponetelo ad appassire in 3 cucchiaiate d'olio; unite le patate sgocciolate; salatele, pepatele e rosolatele brevemente. Imburrate abbondantemente una pirofila da forno che possa andare anche in tavola, quindi rivestitela con le foglie di verza; sistemate poi le patate e i porri in un solo strato, cui seguiranno la polpa di pomodoro a dadini, le zucchine, i cavolini di Bruxelles tagliati a metà e tutto l'Emmental grattugiato. Condite con sale, pepe e un filino d'olio, quindi passate nel forno già a 200° per circa 20′. Servite la lasagna tiepida.

La signora Olga dice che: è una preparazione piuttosto robusta, forse troppo per fare da contorno. La apprezzerete di più proposta come piatto unico, preceduta da un antipasto leggero e seguita da un dolce al cucchiaio, oppure inserita in un menù equilibrato come quello proposto a pag. 8.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Colli Bolognesi Pinot bianco
Colli del Trasimeno bianco
Capri bianco

CIPOLLE AL FORNO CON PATATE E BROCCOLI

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 patate g 600 – 4 cipolle g 600 – broccoli g 600 – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 50'.

Lavate le patate per eliminare ogni traccia di terriccio, quindi lessatele con la buccia. Cuocete le cipolle non sbucciate, ponendole nel forno già riscaldato a 200° per circa 40', senza aggiungere alcun condimento. Mondate i broccoli eliminando la parte fibrosa dei gambi, quindi divideteli a cimette e lessateli in abbondante acqua salata, scolandoli al dente. Quando tutte le verdure saranno cotte, pelate le patate, tagliatele a tocchetti raccogliendoli in un piatto adeguato. Sfogliate le cipolle, scartando tutto l'esterno fino ad arrivare alla polpa morbida e bianca che dividerete a spicchietti; uniteli alle patate insieme con i broccoli. Servite le verdure tiepide o fredde, condendole con abbondante pepe macinato fresco, un pizzico di sale e un filo d'olio.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Riesling Oltrepò Pavese
Malvasia secca dei Colli Piacentini
Locorotondo

RAPE AL LATTE

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

rape g 400 – parmigiano g 60 – panna liquida g 50 – latte g 50 – sale – pepe – burro per gratinare e per la pirofila.

Tempo occorrente: circa 45'.

Pelate le rape, quindi tagliatele a rondelle sottilissime, usando l'apposita mandolina. Imburrate abbondantemente una pirofila da forno che possa andare in tavola, quindi sistematevi le rape, a strati, condendo ognuno con un poco di latte, qualche cucchiaiata di panna, abbondante parmigiano, sale, pepe (in tutto serviranno circa 6 cucchiaiate di latte e altrettante di panna e di parmigiano). Completate l'ultimo strato anche con fiocchetti di burro, quindi passate la preparazione nel forno già a 200° per circa 30'.

La signora Olga dice che: è un contorno adatto a carne di maiale oppure di manzo arrostita al forno.

Si consiglia lo stesso vino del piatto che accompagnano

RICETTA FILMATA

PANZEROTTI DI PORRI

1

2

3

4

5

6

Ingredienti: dose per 6 persone
porri spuntati g 500 – broccoletti g 350 – patate g 180 – Sbrinz g 60 – noce moscata – sale – pepe.
Per la pastella: *farina bianca g 150 – più un poco per infarinare – latte g 100 – 2 uova – rosmarino – olio d'oliva – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15 minuti.

1 – Incidete i porri per il lungo, aprendoli quasi a metà. Lavateli poi sgocciolateli. Lessate le patate e, separatamente, i broccoletti, dopo averli mondati con cura

2 – Tuffate i porri in acqua bollente salata e scolateli dopo 2' esatti dall'inizio dell'ebollizione

3 – Passate i broccoletti al tritatutto e le patate allo schiacciapatate, raccogliendo tutto il ricavato in una ciotola. Amalgamate con lo Sbrinz finemente tritato, sale, pepe e una grattatina di noce moscata

4 – Sfogliate i porri stendendo le guaine ad asciugare ben distese sopra un canovaccio. Spalmate l'estremità di ciascuna guaina con una piccola porzione di composto

5 – Piegate le guaine a triangolo, più volte su se stesse, iniziando a ripiegare dall'estremità spalmata con il composto di verdure

6 – Preparate la pastella: battete le uova con la farina e il latte. Insaporite con sale, pepe e rosmarino tritato. Passate i triangoli (panzerotti) in poca farina, quindi nella pastella e, infine, tuffateli in abbondante olio caldo, aromatizzato da un ciuffetto di rosmarino. Scolateli con il mestolo forato su un foglio di carta assorbente, quindi serviteli caldi, su un piatto da portata adeguato, guarnito con rosmarino freschissimo

PIATTI DI MEZZO

"COSCETTE" DI TACCHINO IN CASSERUOLA

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

2 ali di tacchino – polpa di pomodoro a pezzi g 200 – panna liquida g 70 – cipolla mondata g 50 – burro g 50 – sedano g 30 – carota g 30 – aglio – trito aromatico (prezzemolo, salvia) – paprica – brodo (anche di dado) – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 40'.

Spuntate le ali quindi spolpate l'osso, spingendo la polpa verso l'alto: in tal modo le ali prenderanno l'aspetto di "coscette". Tritate insieme il sedano, la carota e la cipolla, quindi poneteli ad appassire nel burro, con uno spicchio d'aglio intero. Unite le "coscette" e fatele rosolare dolcemente poi aggiungete la polpa di pomodoro, 2 mestoli di brodo caldo, sale, pepe, paprica e mezza cucchiaiata di trito aromatico. Incoperchiate e cuocete a fuoco molto moderato per circa un'ora, quindi versate la panna e terminate di cuocere in altri 15' circa. Servite le "coscette" con il loro fondo di cottura e, volendo, accompagnatele con polenta.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Grignolino d'Asti
Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo
Milazzo rosso

PUNTA DI MAIALE ALLE VERZE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

punta di maiale kg 1 – verza kg 1 – vino bianco secco g 300 – passata di pomodoro g 100 – cipolla g 70 – trito aromatico (salvia, rosmarino, prezzemolo) – aglio – alloro – brodo (anche di dado) – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore e 20'.

Tritate finemente uno spicchio d'aglio e mescolatelo con 2 cucchiaiate di trito aromatico. Unite al tutto sale e pepe. Con questa miscela strofinate abbondantemente la carne, quindi arrotolatela e legatela come un arrosto, con dello spago bianco per cucina. Mettete il rotolo in una pirofila che lo contenga giustamente insieme con la cipolla tritata, irrorate con un filo d'olio, quindi passate nel forno già a 200° per circa un'ora e 20', bagnando la carne, durante la cottura, con il vino. Nel frattempo sfogliate la verza e sbollentatela per 2' in acqua salata. Scolatela e aggiungetela alla carne, dopo che avrà cotto il tempo stabilito; coprite il recipiente con un foglio d'alluminio, quindi passate ancora nel forno per 30' circa. A cottura ultimata, sgocciolate la carne, mettetela in un piatto da portata e tenetela in caldo; nel fondo di cottura aggiungete un mestolo di brodo caldo, la passata di pomodoro e 2 foglie d'alloro. Portate su fuoco moderato e fate cuocere ancora per circa 15'. Alla fine, servite la carne di maiale parzialmente affettata, abbondantemente salsata con il sugo e accompagnata dalla verza.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Bonarda Oltrepò Pavese
Cabernet delle Grave
Parrina rosso

BOCCONCINI DI VITELLO STUFATI

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

polpa di vitello g 350 – salsiccia a metro g 200 – vino bianco secco g 150 – porro g 100 – sedano g 50 – carota g 50 – funghi secchi g 30 – alloro – limone – prezzemolo – brodo (anche di dado) – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Mondate e tritate il sedano, la carota e il porro, quindi ponete il tutto ad appassire in 3 cucchiaiate d'olio. Unite i funghi ammollati, strizzati e tritati, una foglia d'alloro e la carne, ridotta a bocconcini. Fate rosolare a fuoco vivo per 3-4' quindi aggiungete la salsiccia a tocchetti. Dopo che anch'essa sarà un poco colorita, bagnate con il vino e, quando questo sarà parzialmente evaporato, anche con un mestolo di brodo caldo. Incoperchiate, riducete la fiamma e cuocete per circa un'ora. A cottura ultimata, aggiustate di sale e di pepe quindi aromatizzate con la buccia di mezzo limone (solo la parte gialla), accuratamente lavata e finemente tritata (gremolada) insieme con un mazzetto di foglioline di prezzemolo.

Si consiglia un vino rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Bardolino
Sangiovese dei Colli Pesaresi
Rosso di San Donato

INVOLTINI DORATI

(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 4 persone

8 fettine di lonza di maiale, circa g 300 – prosciutto crudo, a fettine, g 80 – Emmental, tagliato a fettine, g 80 – un uovo – farina bianca – pangrattato – salvia – maggiorana in polvere – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 45'.

Battete le fettine di lonza, badando di non romperle, poi distendetele su un vassoio e cospargetele con un pizzico di sale, uno di pepe e uno di maggiorana. Posate su ogni fettina una fogliolina di salvia poi coprite la carne con il formaggio e il prosciutto. Arrotolate le fettine su se stesse, formando degli involtini piuttosto stretti che fermerete con al-

cuni stecchini. Passate quindi gli involtini, a uno ad uno, prima in un poco di farina, scuotendone l'eccesso, poi nell'uovo leggermente battuto e salato e, infine, nel pangrattato: premete bene quest'ultimo per farlo aderire alla carne che in tal modo ne risulterà completamente rivestita. Friggete gli involtini in una padella con abbondante olio caldo, rigirandoli più volte durante la cottura perché si coloriscano bene da tutte le parti. Appena pronti, toglieteli e passateli a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina, prima di sistemarli su un piatto da portata caldo. Servite immediatamente, guarnendo il piatto a piacere: sarà assai indicato un accompagnamento di lattuga e spicchietti di limone.

Si consiglia un rosso secco di moderato invecchiamento e dal profumo fruttato:

Lambrusco di Sorbara
Rosso Piceno
Brindisi rosso

UOVA BAZZOTTE ALL' OLANDESE

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

patate g 600 – 5 uova – sale – pepe – olio d'oliva.

Per la salsa olandese: *burro g 120 – 2 tuorli – scalogno – limone – vino bianco secco – sale – pepe in grani.*

Tempo occorrente: circa 50'.

Pelate le patate poi grattugiatele a filetti che raccoglierete in una ciotola. Amalgamatele con un uovo, un pizzico di sale e pepe. Dividete il composto in 8 porzioni uguali; tuffatele una alla volta in una padella con abbondante olio caldissimo, modellandole a "nido". Friggete i nidi per pochi minuti; scolateli quando saranno ben croccanti, passateli su un doppio foglio di carta assorbente da cucina e teneteli in caldo. Preparate intanto le 4 uova bazzotte, ponendole inizialmente in un pentolino con acqua fredda e lasciandole cuocere per 6' esatti dall'inizio dell'ebollizione. Preparate la salsa: fate ridurre della metà mezzo bicchiere di vino bianco secco, aromatizzandolo con un pezzettino di scalogno e alcuni grani di pepe. Filtrate quindi la riduzione e, dopo che sarà tiepida, aggiungetela ai tuorli d'uovo. Mescolate con una piccola frusta, quindi incominciate ad amalgamare al composto il burro fuso e tiepido, incorporandolo a goccia a goccia (montate la salsa tenendo il recipiente immerso in un bagnomaria caldo, ma non bollente, su fuoco molto moderato). Alla fine della lavorazione dovrete ottenere una salsa

densa e gonfia che condirete con un pizzico di sale e uno spruzzo di succo di limone. Sistemate in ogni piatto da porzione due nidi, mettendo al centro di ciascuno mezzo uovo bazzotto. Irrorate infine con la salsa olandese, quindi portate subito in tavola.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Costozza Riesling Renano
Verdicchio di Iesi
Castel del Monte bianco

PASTICCIO DI CARNE E MAIS

(foto a pag. 65, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

polpa di manzo tritata g 800 – cipolla g 100 – burro g 50 – 2 scatole di mais – olio d'oliva – sale – pepe.

Per il purè: *patate kg 1 – latte g 200 – parmigiano grattugiato g 40 – burro g 20 più un poco per gratinare – noce moscata – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Lessate le patate con la buccia, quindi pelatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Amalgamatelo con il latte bollente, il burro, sale, pepe e una grattatina di noce moscata. Tenete il purè in caldo. Tritate la cipolla e ponetela a rosolare insieme con la carne in 3 cucchiaiate d'olio. Rosolate il tutto a lungo e a fuoco vivo, fino a quando la carne risulterà asciutta e "sgranata". Allora salate, pepate e tenete da parte. Sgocciolate dal liquido di conservazione il mais, quindi salatelo a fuoco vivo nel burro spumeggiante; salate e pepate. Versate il mais e la carne in una pirofila a bordi alti; coprite il tutto con il purè, livellandolo bene. Cospargete con 3 cucchiaiate di parmigiano grattugiato e con fiocchetti di burro, quindi passate al grill solo per il tempo necessario a gratinare. Servite caldo, senza smuovere dalla teglia.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:

Costa d'Olio rosato
Rosato di Assisi
Settesoli rosato

SPIEDINI NELLA RETE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 4 persone

fegato di maiale g 600 – rete di maiale, circa g 200 – alloro fresco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Tagliate il fegato a bocconcini di circa g 50 ciascuno. Dividete la rete di maiale in 12 pezzi uguali; in ciascuno avvolgete un pezzetto di fegato insieme con una foglia d'alloro. Infilzate i bocconcini negli spiedini (preparate in tutto 4 spiedini con 3 bocconcini ciascuno). Cuoceteli sulla griglia ben calda, poi conditeli con sale, pepe e un filino d'olio. Serviteli subito.

La signora Olga dice che: la rete di maiale si vende nelle macellerie, ripiegata e un poco irrigidita; per maneggiarla senza romperla, bisogna bagnarla in acqua tiepida.

Si consiglia un bianco giovane dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Nosiola
Vino della Signora
Favonio bianco

DOLCI

PANCAKE ALLE PERE

(foto nella pagina accanto in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per i pancake: *una confezione di preparato – uova – burro – latte.*

Per accompagnare: *2 pere g 500 – zucchero semolato g 130 – Calvados – limone – un pezzetto di cannella.*

Tempo occorrente: circa 40'.

Mescolate una tazza di preparato per pancake con tanto latte e uova, quanto indicato sulla confezione. Otterrete una pastella tipo quella delle crespelle. Friggetela, un mestolino per volta, in una padellina unta di burro (i pancake sono come crespelle piuttosto spesse). Sbucciate le pere, privatele del torsolo e cuocetele, aperte a metà, in un quarto di litro d'acqua cui aggiungerete lo zucchero, la cannella, la scorza di limone (solo la parte gialla) e mezzo bicchiere di Calvados. Non appena saranno morbide, sgocciolatele dal liquido di cottura che farete restringere a denso sciroppo, unendo ancora un goccio di Calvados. Aprite ogni mezza pera a ventaglio (cioè tagliatela a fettine sottili lasciandole però attaccate al picciolo). Preparate quindi su ciascun piatto da porzione una pila di pancake (3-4 per persona) e completatela con mezza pera e abbondante sciroppo caldo. Portate immediatamente in tavola.

La signora Olga dice che: il preparato per pancake si trova, di solito, nei supermercati e nei buoni negozi di alimentari. Nel caso non riusciate a reperirlo, potete ottenere i pancake preparando una pastella come quella per le crespelle, con i seguenti ingredienti: latte l 1, farina bianca g 450, zucchero semolato g 50, bicarbonato di sodio g 10, 8 uova e un pizzico di sale. Alla pastella potete anche aggiungere mirtilli, lamponi oppure una dadolata fine di frutta come mele o pere; naturalmente la frutta si può aggiungere anche nella pastella ottenuta con il preparato confezionato.

TARTELLETTE CON MARMELLATA AI FRUTTI DI BOSCO

2 tempi

(foto nella pagina accanto in 2° piano)

Ingredienti: dose per 30 tartellette

Per le tartellette: *farina bianca g 250 – burro g 125 – zucchero a velo g 100 – 6 tuorli d'uovo sodi – vanillina Bertolini – sale – farina per la spianatoia.*

Per la marmellata: *frutti misti di bosco, in tutto g 400 – zucchero semolato g 120 – fecola – zucchero a velo.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate le tartellette (anche con un giorno d'anticipo). Versate sulla spianatoia la farina "a fontana". Al centro mettete i tuorli passati al setaccio, il burro morbido e a pezzetti, lo zucchero a velo, mezza bustina di vanillina e un pizzichino di sale. Impastate rapidamente, quindi ponete la pasta a riposare in frigorifero. Preparate intanto la marmellata, facendo bollire i frutti di bosco con lo zucchero fino a quando si trasformeranno in una composta piuttosto liquida che addenserete leggermente con l'aggiunta di una cucchiaiata di fecola, stemperata in poca acqua fredda. Amalgamate e lasciate raffreddare. Sulla spianatoia infarinata, tirate la pasta in sfoglia di mm 4 di spessore. Bucherellatela e rivestite 30 stampini. Infornateli a 190° per circa 15'. Farcite le tartellette fredde con la marmellata e spolverizzatele di zucchero a velo.

TORTA RUSTICA DI NOCI

(foto nella pagina accanto in 3° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone

farina bianca g 350 – zucchero semolato g 350 più un poco per spolverizzare – burro g 250 – noci sgusciate g 120 – 5 uova – lievito in polvere – arancia – burro per lo stampo.

Tempo occorrente: circa un'ora e 10'.

Lavorate con lo sbattitore g 350 di zucchero con il burro morbido, fino a ottenere un composto soffice. Aggiungete la buccia di un'arancia grattugiata, la farina setacciata con una bustina di lievito, le uova, uno alla volta e, infine le noci grossolanamente tritate. Versate l'impasto in uno stampo rotondo a cerniera di cm 28 di diametro, ben imburrato; cospargete la superficie con una cucchiaiata di zucchero, quindi infornate la torta a 200° per 15', poi riducete la temperatura a 180° e completate la cottura in altri 30' circa. Prima di togliere dal forno, provate la cottura del dolce infilando nel mezzo uno stecchino: se uscirà asciutto, allora la torta sarà pronta per essere sfornata; sformatela e servitela fredda.

FIOCCHI DI NEVE CON CREMA AL CAFFÈ

(foto a pag. 71 in 3° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per i fiocchi *(îles flottantes): albumi g 150 – zucchero semolato g 150 – zucchero a velo g 150 – latte – vanillina Bertolini.*

Per la crema: *latte g 250 – zucchero semolato g 50 – 3 tuorli – caffè in polvere – vanillina Bertolini.*

Per completare: *zucchero semolato – mandorle tostate.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate la crema: riscaldate il latte senza farlo bollire e intanto, in una ciotola, mescolate i tuorli con lo zucchero, mezza bustina di vanillina e una bustina di caffè in polvere. Stemperate il composto con il latte caldo versato a filo, quindi portate la crema su fuoco moderatissimo e, sempre mescolando, lasciatela rapprendere senza assolutamente farla bollire (altrimenti impazzi-

sce). Preparate i fiocchi: montate in neve ben soda gli albumi con lo zucchero semolato e aggiungete, poco per volta, quello a velo incorporandolo con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto e viceversa. Portate a bollore mezzo litro di latte, aromatizzandolo con una bustina di vanillina e tuffatevi grosse cucchiaiate di albumi montati che, in pochi minuti, si trasformeranno in grossi e solidi fiocchi di neve. Man mano che saranno pronti, passateli a raffreddare in un recipiente con acqua e latte freddi in uguale quantità; infine passate i fiocchi a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente. Al momento di servire, versate un velo di crema al caffè fredda in un piatto su cui disporrete i fiocchi di neve; guarniteli con "fili" di zucchero caramellato e mandorle tostate tagliate a scaglie.

BAVARESE DI CACHI

(foto in questa pagina in 1° e 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cachi g 250 – panna da montare g 200, più un poco per decorare – zucchero semolato g 100 – colla di pesce g 10 – limone – gherigli di noci.

Tempo occorrente: circa 40' più il raffreddamento.

Mettete a bagno la colla di pesce in acqua fredda. Fate bollire per 2' g 200 d'acqua con lo zucchero e la buccia di mezzo limone grattugiata. Togliete e stemperate nello sciroppo la colla di pesce ben strizzata. Lasciate intiepidire quindi aggiungete i cachi che nel frattempo avrete frullato con il succo di mezzo limone. Amalgamate bene il tutto e lasciatelo raffreddare completamente, quindi incorporatevi g 200 di panna montata fermissima. Versate la bavarese in uno stampo ad anello oppure distribuitela in 6 stampini individuali. Passateli in frigorifero per almeno 6 ore. Al momento di servire, sformate le piccole bavaresi su piatti da porzione e guarnitele con ciuffetti di panna montata e con gherigli di noci.

BUDINO AL CIOCCOLATO

(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 6 persone

zucchero semolato g 70 – cioccolato fondente g 50 – savoiardi g 50 – crema di marroni g 30 – 2 uova più un tuorlo – ranillina Bertolini – cacao amaro – burro – latte l 0,500 – rum bianco – sale.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30' più il raffreddamento.

Riunite in una casseruola il latte e il cioccolato tagliuzzato. Portate il recipiente su fuoco moderato e, mescolando, lasciate sciogliere il cioccolato poi aggiungete i savoiardi sbriciolati, g 50 di zucchero, un cucchiaino di cacao fatto scendere a pioggia da un setaccino, la crema di marroni e un pizzichino di sale. Sempre mescolando, lasciate sobbollire il composto per circa 10′ poi spegnete e fate raffreddare. Incorporate allora alla preparazione una bustina di vanillina, una cucchiaiata di rum, le uova intere e il tuorlo, non aggiungendo il successivo se il precedente non sarà stato perfettamente amalgamato. Imburrate abbondantemente uno stampo per budino (l 1 di capacità), con foro centrale e pareti scanalate, quindi spolverizzatelo con tutto lo zucchero rimasto, lasciando sul fondo l'eventuale eccedenza. Versate il composto al cioccolato nello stampo, poi ponete quest'ultimo in un bagnomaria caldo e passate nel forno già scaldato a 190° per circa un'ora. Sfornate e fate raffreddare bene il budino, tenendolo anche in frigorifero, prima di sformarlo su un piatto da portata adeguato. Potete accompagnare il dolce con panna montata o zabaione serviti in una ciotolina.

CRESPELLE MERINGATE ALLE MELE

2 tempi

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per le crespelle: *latte g 250 – farina bianca g 100 – burro g 20 – 2 uova – sale.*

Per la farcia: *mele golden g 900 – amaretti g 100 – mandorle sgusciate g 50 – burro g 30 – zucchero semolato – cannella – Maraschino – burro per la pirofila.*

Per la meringa: *albumi g 50 – zucchero semolato g 50 – zucchero a velo g 50.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate le crespelle (anche con un giorno d'anticipo): mescolate la farina con le uova, un pizzico di sale e il burro fuso e tiepido (scioglietelo nella padellina che userete per fare le crespelle). Stemperate il composto con il latte. Riscaldate la padellina già unta, quindi versatevi un mestolino di composto, allargandolo. Quando sarà rappreso, girate la crespella dall'altro lato (ripetete l'operazione fino a esaurimento del composto; dovrete ottenere 16 crespelle). Avviate la farcia: sbucciate le mele, tagliatele a quarti e cuocetele nel forno a 200° per circa 40′ con il burro a fiocchetti e 4 cucchiaiate di zucchero. Appena cotte, passate le mele al frullatore. Raccogliete il ricavato in una ciotola e amalgamatelo con gli amaretti tritati, le mandorle tagliate a filetto, un pizzicone di cannella e mezzo bicchierino di Maraschino. Farcite le crespelle, piegatele in quattro e sistematele in una pirofila imburrata che possa andare anche in tavola. Preparate la meringa, montando in neve ben soda gli albumi con lo zucchero semolato e incorporando, successivamente, con delicatezza quello a velo. Spruzzate le crespelle con poco Maraschino, ricopritele con la meringa, quindi passatele al grill soltanto per pochi minuti. Servite immediatamente.

SLING

Sono, generalmente, una varietà di grog. Non molto popolari in Italia, gli sling di solito si preparano caldi e si servono in ampi bicchieri a stelo alto o in quelli da punch, completandoli con una spolveratina di noce moscata. Gli sling freddi, non molti in verità, si servono anche nei tumbler medi o grandi. Il liquore di base di questi drink è l'acquavite e, a seconda della qualità impiegata, si chiamano Brandy sling, Gin sling, ecc.; li completa il termine "hot" o "cold" (cioè "caldo" o "freddo") per indicare se si tratta di bevanda fredda o calda, appunto. Lo sling freddo più noto e bevuto è sicuramente il "Singapore": si tratta di un drink alcolico a base di gin, allungato con soda e succo di limone. È un cocktail dal gusto amabile, dissetante e tonificante al tempo stesso, gradevole da gustare in qualsiasi occasione.

Singapore sling

Agitate velocemente nello shaker 1/2 dry gin e 1/4 cherry brandy, ai quali avrete aggiunto, per ultimo, il succo di mezzo limone. Filtrate lo sling raccogliendolo in un grande bicchiere freddo, quindi aggiungete due cubetti di ghiaccio e completate con soda water e, volendo, con guarnizioni di frutta.

Come si serve

In un bicchiere grande come questo R.C.R., a fianco, della C.A.L.P.

LE COTTURE: GLASSARE

a cura di Manuela Lazzara e Walter Pedrazzi

Glassare, o cuocere in glassa: il vocabolario della gastronomia ha preso in prestito questi termini dalla cucina francese. Glassare, infatti, deriva da "glace", che in francese significa ghiaccio. Del ghiaccio, le preparazioni glassate hanno la lucentezza, la brillantezza superficiale.

Che cos'è?

Quella che produce la glassatura è un tipo di cottura particolare, che si adatta a una gamma ristretta di alimenti, come carote, rape e cipolline, verdure di consistenza piuttosto soda e gusto zuccherino.
Si glassa anche la carne. In questo caso, la glassatura riguarda la fase finale della cottura, della quale diventa un completamento, cioè una rifinitura.
Caratteristica di questo tipo di cottura è quella di lasciare sulla superficie dell'alimento un sottile strato lucido e coprente. La glassatura, appunto.

Cominciare dalle verdure

Gli elementi che concorrono alla cottura e quindi alla glassatura di una verdura sono sempre due e, in qualche caso, tre: immancabili sono un liquido (acqua o, più spesso, brodo) e burro. Per le verdure, per lo più, si unisce anche dello zucchero. Ma vediamo in pratica come si procede. Supponiamo che si decida di glassare delle carote. Per questo tipo di preparazione, l'ideale sono quelle di qualità piccola, tutte uguali. In alternativa, si possono tornire carote più grosse una per una o, se si vogliono usare quelle grandi, si preparano tagliandole a tocchetti uguali ed eliminando l'eventuale parte legnosa. Compiuta questa preparazione, si può scegliere fra due diversi procedimenti:
– si possono prelessare le carote al dente (poiché la loro cottura è lunga, questo può tornare utile quando si prevede di non avere molto tempo a disposizione). Una volta precotte, si possono, infatti, far glassare velocemente, ponendole in una padella con abbondante burro, zucchero (meglio se di canna) e un po' di brodo.
– In alternativa, si mettono le carote in padella, a freddo, con il burro e lo zucchero, quindi si coprono circa a metà con acqua oppure con brodo, freddi. Si porta a bollore e si fa cuocere a fuoco lento e a recipiente coperto. Quando le carote sono cotte (il tempo varia a seconda del tipo utilizzato) si scoperchia la padella e si completa la glassatura facendo evaporare il liquido rimasto e aggiungendo altro burro.
Il burro è l'unico tipo di grasso che si deve usare per questo tipo di cottura. La panna o la margarina non danno lo stesso effetto. Il burro, aggiunto in questa fase, serve per rendere la glassa più corposa. Lo si fa sciogliere e, scuotendo la padella, si favorisce il suo diffondersi su tutti i pezzi di verdura, che dovranno risultare ricoperti da un sottile velo lucido.
Le verdure così preparate vanno servite all'istante; altrimenti, raffreddandosi, la glassa tende a separarsi.
Con questo sistema si cuociono anche altre verdure, in particolare cipolline. Anzi, per queste ultime, la glassatura è addirittura un classico.
In questo caso si può scegliere fra una glassatura in bianco e una a colorazione ambrata. Le due diverse tonalità si possono ottenere:
– mettendo le cipolline nel tegame con il liquido di cottura (acqua o brodo), burro

Per accelerare la glassatura delle verdure, specialmente di quelle un poco dure, come le carote, si può procedere alla loro prelessatura, scolandole bene al dente

Per glassare carote, zucchine e altre verdure, lo strumento ideale è la padella, nella quale si fanno saltare, aiutandosi con un cucchiaio di legno senza romperle

Polli o pezzi di carne si glassano con il fondo di cottura, che si versa ripetutamente su di essi servendosi di un cucchiaio. La carne si glassa meglio in forno

Le cipolline, fra le verdure, sono quelle più adatte alla glassatura: lo zucchero, specie se di canna, contrasta il loro sapore acre e, caramellizzando, dà anche colore

Un'aggiunta di liquido (acqua oppure brodo) serve per completare la cottura, ma anche per glassare le cipolline: consumandosi, il liquido con il burro forma la glassa

e zucchero e portandole a cottura. Lo zucchero toglie a questo vegetale un po' del suo sapore acre o, meglio, lo contrasta con un interessante risultato finale. Il liquido aggiunto impedisce fra l'altro allo zucchero di caramellare.

– Mettendo le cipolline in un tegame con abbondante burro e facendole cuocere lentamente (la padella va scossa spessissimo) finché saranno morbide. Solo allora si aggiunge lo zucchero e si continua a cuocere per alcuni minuti, sempre muovendo la padella. Alla fine, si versa un po' di liquido, acqua o brodo, che serve per sciogliere lo zucchero caramellato sul fondo della padella. Nella glassa così formatasi si fanno saltare le cipolline che risulteranno perfettamente rivestite. La glassa è scura a causa dello zucchero caramellato e quindi le cipolline diventano a loro volta ambrate, oltre a prendere un sapore del tutto particolare.

E poi la carne

La glassatura classica delle verdure si esegue in padella, mentre quella della carne si può ottenere sia in padella sia in forno. Al calore del forno, la carne rilascia i suoi succhi. Le proteine che contiene caramellizzano sul fondo della teglia. Il caramello, come già abbiamo visto nel caso delle cipolline, viene sciolto dalle aggiunte di liquido. Pennellato o irrorato sulla carne, le dà il suo aspetto lucente.
Dal punto di vista fisico, la glassatura è una cottura per conduzione, in quanto c'è contatto diretto tra la fonte di calore e l'alimento da cuocere.

Glassa da cucina e fondo bruno

Soprattutto nella cosiddetta cucina internazionale, cioè in quella classica, praticata dai ristoranti dei grandi alberghi, si usa preparare una glassa, cioè un sugo lucido e brillante da utilizzare per rifinire e presentare arrosti e brasati. Questa glassa viene preparata in grandi quantità, riducendo e passando a più riprese il fondo bruno. Il *fondo bruno* è un sugo, ottenuto cuocendo lungamente polpa e ossa di vitello insieme con un mazzetto guarnito, (cioè prezzemolo, basilico, timo e alloro, legati insieme con un pezzetto di filo o di spago bianco da cucina, in modo da poter essere facilmente asportarti a fine cottura), cui si aggiungono carote e cipolle, pomodoro, acqua e sale. In alternativa alla carne di vitello, si usano pollame o cacciagione, ottenendo così fondi bianchi o di selvaggina. Nelle grandi cucine di cui si è detto, fondi di questo tipo (chiamati anche *basi di cucina*) vengono preparati e tenuti pronti per insaporire sughi e salse. In casa, lo stesso effetto si può ottenere facendo ridurre e utilizzando il fondo di cottura che si forma normalmente, quando si cuoce un brasato, dalla mescolanza di aromi, vino, brodo, verdure uniti ai succhi che fuoriescono dalla carne.

LE RICETTE

MISTO DI CAROTE E ZUCCHINE GLASSATE

Tornite delle carote e delle zucchine, dando a tutte la stessa forma e la stessa grandezza: dovrete ottenere g 250 delle prime e g 250 delle seconde (usate gli scarti per un minestrone). Fate fondere in una padella a bordi alti g 30 di burro e, prima che si scaldi, unitevi le verdure. Spolverizzate il tutto con una cucchiaiata di zucchero di canna. Coprite a metà di brodo (di carne o anche di dado) e fate consumare circa metà del liquido. Incoperchiate e proseguite la cottura. Quando le carote saranno cotte, scoperchiate, unite altri g 20 di burro e lasciate consumare, smuovendo la padella, finché tutto il liquido sarà evaporato e le carote e le zucchine risulteranno ben glassate. Servite immediatamente. Dose per 4 persone.

CIPOLLINE IN AGRODOLCE

Fate sciogliere in una padella g 30 di burro e unitevi immediatamente g 600 di cipolline sbucciate, 2 cucchiaini di zucchero di canna e g 40 di uva secca, precedentemente ammollata in acqua tiepida. Coprite fino a un terzo della padella con acqua, fate prendere il bollore, poi abbassate la fiamma e coprite. Quando le cipolline saranno cotte, aggiungete una cucchiaiata di aceto e g 20 di burro. Fate consumare il liquido rimasto smuovendo la padella, quindi servite immediatamente le cipolline in agrodolce rivestite da un velo di lucido sugo.

GALLETTI GLASSATI ALLE ERBE

Pulite 2 galletti del peso totale di g 850, bruciacchiatene la peluria, quindi lavateli, asciugateli, salateli e pepateli. Aromatizzateli mettendo al loro interno un rametto di salvia, uno di rosmarino, timo e maggiorana e uno spicchio d'aglio. Metteteli in forno, infiocchettati con abbondante burro (g 50), quindi fateli cuocere per circa 50'. A metà cottura, aggiungete un bicchiere e mezzo di vino bianco secco e, a fine cottura, un trito di erbe (le stesse messe all'interno). Durante la cottura, bagnate ripetutamente i galletti con il loro sugo. Se a fine cottura il fondo e la glassatura non fossero giustamente densi, completate facendo consumare sul fornello. Dose per 4 persone.

FILETTO AL BASILICO

Ponete al forno 2 filetti di vitello del peso totale di g 750, cosparsi con una dadolata formata da una cipollina, una piccola carota e un gambo di sedano. Salate, pepate, infiocchettate con g 50 di burro e unite un rametto di basilico. Passate al forno per circa 50'. A metà cottura, irrorate con un bicchiere e mezzo di vino bianco secco e bagnate continuamente la carne con il fondo di cottura. Alla fine, passate il sugo e servite il filetto cosparso con il sugo e con basilico tritato. Dose per 4 persone.

Per esaltare il sapore di un prodotto genuino ci vogliono condimenti semplici e saporiti: burro e salvia, panna, pomodoro. Per esaltare l'abilità di una brava cuoca, ci vogliono ricette raffinate e stuzzicanti: quelle del ricettario Alibert. Create dai grandi chef di Cucina Italiana, le ricette che Alibert regala hanno tutte, tra gli ingredienti principali, il sapore sincero e la grande qualità delle materie prime di tortellini, quadrotti, ravioli.

Un mondo rotondo ripieno di sapori

ALIBERT
TORTELLINI

M

LA CUCINA A MICROONDE

Un ricco piatto a base di riso e carne e un dolce alla frutta sono i protagonisti di questa puntata, nella quale il nostro superforno può essere integrato anche da altri sistemi di cottura

a cura di Manuela Lazzara e Walter Pedrazzi

PILAF ALLO ZAFFERANO CON INVOLTINI RUSTICI

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

roast-beef di cavallo (2 fette) g 350 – riso superfino g 200 – polpa di pomodoro g 200 – champignon g 150 – parmigiano grattugiato g 75 – prosciutto crudo g 60 – cipolla – 3 fette di pancarré – latte – olio d'oliva – 2 bustine di zafferano – chiodo di garofano – aglio – salvia – prezzemolo – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 40'.

Ponete in una ciotola il riso con g 50 di cipolla tritata, un pizzicone di sale, un chiodo di garofano e il contenuto di due bustine di zafferano.

Irrorate con g 400 di acqua, mescolate e cuocete al microonde, coperto, per 8' a pot. max. e per 4' a metà pot.

Spianate le fette di carne e tagliatele a metà per ottenere 4 involtini.

Ammollate il pane nel latte.

Tritate poi un mazzetto di prezzemolo con uno spicchio d'aglio e con qualche foglia di salvia.

Grattugiate il formaggio e tritate il prosciutto crudo.

Strizzate il pane e, mescolando tutti gli ingredienti, formate una farcia.

Suddividetela fra le quattro fette di carne e richiudetele a involtino.

Ponete sul fondo di una pirofila g 40 di cipolla tritata e 3 cucchiaiate d'olio.

Appoggiatevi gli involtini, salate, pepate, aggiungete il pomodoro e gli champignon tagliati a lamelle.

Cuocete nel microonde, coperto, per 4' a pot. max e per 4' a metà pot.

Togliete la carne e completate la cottura del fondo per altri 2'30" a pot. max.

Frullatelo grossolanamente, quindi servite gli involtini affettati, su un letto di riso pilaf con parte del sugo (il resto presentatelo in una salsiera).

Piccoli segreti per fare sempre meglio

Per preparare questo pranzo, si può utilizzare esclusivamente il microonde, in due fasi successive, per la cottura del piatto di riso e degli involtini. Il dolce, invece, può essere preparato combinando il microonde con il forno tradizionale; questo, sia per guadagnare tempo sia per ottenere risultati migliori. Benché sia possibile cuocere la pasta frolla nel microonde (le crostate sono fra i pochi dolci a base di pasta che questo forno "accetta" di arrostire!) a nostro parere il risultato non è eccezionale perché la pasta tende a seccare troppo. Nel caso specifico, il ripieno piuttosto umido mitiga, però, questo inconveniente rendendo il risultato più accettabile.
Comunque:

- se si cuoce il fondo della crostata nel forno normale e contemporaneamente le mele nel microonde si può risparmiare parecchio tempo, dato che la frutta impegna il microonde per 23', più o meno quanto impiega la crostata nel forno normale;
- il riso può essere cotto indifferentemente nel microonde o nel forno normale. Per il riso, infatti, non c'è risparmio di tempo usando il primo. In ogni caso, lo si può mettere nel microonde mentre si è impegnati nella preparazione degli involtini le cui fasi richiedono un po' di tempo.
- Attenzione alla potenza suggerita per la cottura: la più alta viene sempre indicata per le fasi normali, mentre potenze inferiori servono per rifiniture e cotture più delicate.

CROSTATA CON MELE E ANANAS

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4-6 persone

4 mele, circa g 800 – pasta frolla surgelata g 300 – zucchero semolato g 200 – 4 fette di ananas (anche in scatola) – mandorle in scaglie g 30 – burro e farina per lo stampo.

Tempo occorrente: circa 40'.

Sbucciate le mele, tagliatele a metà e mettetele a cuocere nel microonde per 6' a pot. max in una pirofila coperta.

Sfornatele, frullatele, quindi rimettetele nella pirofila, amalgamandole con lo zucchero semolato.

Cuocete ancora nel microonde a pot. max per 17', mescolando spesso.

Stendete la pasta frolla, scongelata, e rivestite con essa uno stampo-pirofila imburrato e infarinato.

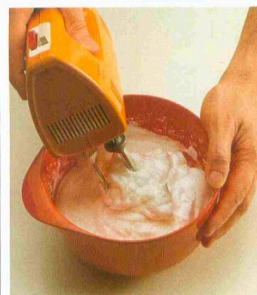
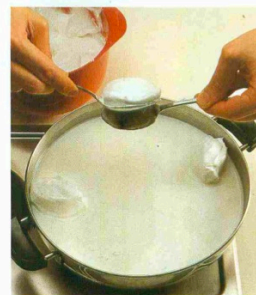
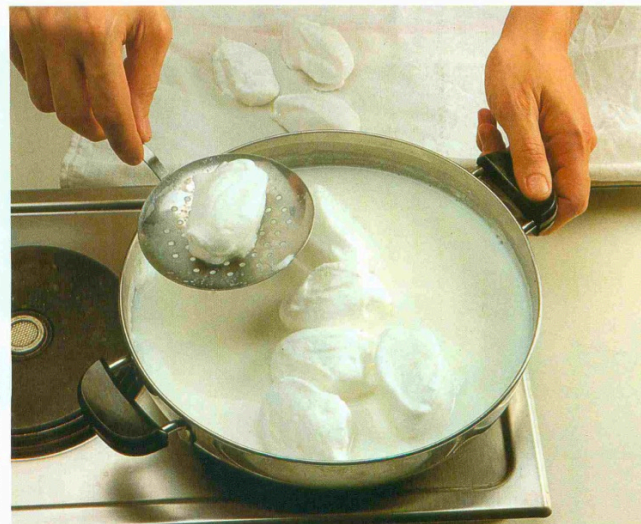
Cuocetela quindi nel microonde per 11' a pot. max (oppure nel forno normale per 22' a 190°).

Sfornate la crostata e riempitela con la composta di mele.

Completate con le fette d'ananas tagliate a quartini.

Guarnite con le mandorle a scaglie.

Servite il dolce freddo, senza sformarlo.

LE "ÎLES FLOTTANTES"
(fiocchi di neve)

1 – Montate l'albume con lo zucchero semolato, quindi incorporate quello a velo, con movimenti dal basso verso l'alto o con lo sbattitore. Nel preparare le "îles flottantes", ricordate le seguenti proporzioni: g 100 di albume richiedono g 100 di zucchero semolato e la stessa quantità di zucchero a velo

2 – Portate a ebollizione del latte misto ad acqua; prendete un poco di albume montato tra due cucchiai e, ruotandoli uno sull'altro, modellatene il contenuto a "fiocco". Tuffate due-tre fiocchi per volta nel latte, lasciandoli sobbollire per 3'

3 – Toglicte i fiocchi con il mestolo forato e passateli a sgocciolare su un canovaccio pulitissimo. Quando saranno tutti pronti, serviteli con salsa alla vaniglia o altra crema a vostro piacere

LA GRANDE CUCINA D'AUTUNNO

Ci sono alimenti che si ripresentano, puntuali, in tavola, alla fine di ogni estate, quasi richiamati da "voglie" improvvise di cibo caldo, goloso, avvolgente: sono la polenta, l'uva, le castagne, ma anche le classiche patate e i legumi, i ceci, per esempio. A loro è dedicato questo servizio, con ricette assolutamente inedite

CECI

Più nutrienti di fagioli e lenticchie, questi legumi godono di una nuova rivalutazione. Non costituiscono, infatti, solo un ottimo ingrediente per minestre, ma, nella formula "farina", consentono molte variazioni gastronomiche

IN ZUPPETTA

(foto sopra e in copertina)

Ingredienti: dose per 4 persone

ceci da ammollare g 150 – gnocchetti di semola g 150 – cipolla g 100 – prosciutto crudo g 70 – pomodoro – aglio – prezzemolo – salvia – brodo (anche di dado) – olio d'oliva – sale – pepe.

Lessate i ceci in abbondante acqua con uno spicchio d'aglio, un ciuffetto di salvia e due cucchiaiate d'olio d'oliva. Intanto tritate la cipolla insieme con il prosciutto crudo; ponete ad appassire il tutto in tre cucchiaiate d'olio, quindi unite ai ceci cotti, ma ancora leggermente al dente, questo soffritto e un pomodoro medio tagliato a tocchetti. Fate riprendere il bollore poi aggiungete gli gnocchetti di semola e terminate di cuocere, allungando la zuppetta, se dovesse risultare troppo ristretta, con un mestolino di brodo caldo. A cottura ultimata, insaporite con mezzo spicchio d'aglio tritato insieme con le foglioline di un mazzetto di prezzemolo, prima lavate e con la giusta quantità di sale e di pepe. Servite la zuppetta calda, distribuendola nelle ciotoline individuali.

QUADROTTI SAPORITI

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 12 persone

farina di ceci g 300 – prosciutto crudo g 250 – pecorino g 250 – olio d'oliva g 60 – più un filo per ungere la teglia – sale – pepe.

Diluite la farina di ceci con g 900 d'acqua fredda. Lasciate riposare l'impasto per circa 4 ore, poi schiumatelo alla superficie. Salate, pepate, aggiungete g 600 d'olio, mescolate e versate il composto in una teglia rotonda di cm 30 di diametro, leggermente unta d'olio. Passate nel forno già a 200° per 45′. Tagliate la preparazione a quadrotti; farciteli con prosciutto e pecorino, fermando il tutto con gli stecchini.

NIDO CON SALSA DI RIGAGLIE

(foto in basso a sinistra)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per i nidi: *ceci, da ammollare, g 300 – patate g 250 – burro g 20 – 2 tuorli – parmigiano grattugiato – aglio – alloro – salvia – olio d'oliva – sale – pepe.*

Per la salsa: *rigaglie di pollo (cuori, fegatini, durelli) g 500 – cipolla g 100 – panna liquida g 80 – burro g 40 – pasta di tartufo – alloro – prezzemolo – vino bianco secco – sale – pepe.*

Lessate i ceci con 3 spicchi d'aglio, una foglia d'alloro, salvia e 2 cucchiaiate d'olio. Lessate le patate. Passate ceci e patate al passaverdura, quindi mescolate il purè con i tuorli, 2 cucchiaiate di parmigiano, il burro fuso, sale e pepe.

Avviate la salsa: lessate i durelli in acqua e un goccio di vino. Tritate e stufate la cipolla nel burro, quindi unite le altre rigaglie, cuocendole per 3′; levatele e affettatele insieme con i durelli lessati. Rimettete tutto nel fondo di cottura, con sale, pepe e una punta di pasta di tartufo: sfumate con un quarto di bicchiere di vino, quindi unite la panna e una foglia d'alloro. Lasciate addensare il sugo. Con il purè messo in una tasca per farcire, con bocchetta spizzata, preparate quattro nidi; riempiteli con le rigaglie e guarniteli con foglie di prezzemolo. I nidi si preparano direttamente nei piatti da porzione e quest'ultimi vengono tenuti in caldo sull'imboccatura del forno acceso, fino al momento di completarli con l'aggiunta della salsa di rigaglie. La preparazione può essere servita come piatto unico, con un'insalata verde mescolata con trevisana.

LOSANGHE ALLA RICOTTA

(foto a fianco)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per le crespelle: *acqua g 150 – farina di ceci g 100 – latte g 100 – farina g 50 – burro fuso g 20 – 2 uova – sale.*

Per il ripieno: *ricotta g 250 – caprino g 150 – ceci, da ammollare e lessare, g 60 – burro e parmigiano per la pirofila e per gratinare – sale – pepe.*

Preparate le crespelle. Farcitele con i ceci lessati, tritati e amalgamati con la ricotta, il caprino, sale e pepe. Chiudetele "a cannellone" che taglierete a losanghe, quindi gratinatele in forno.

INSALATA CON I NERVETTI

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 6 persone

nervetti g 350 – ceci, da ammollare e lessare, g 200 – lattughino – carota.

Per condire: *olio extravergine d'oliva g 100 – aceto g 20 – 2 cetrioli sott'aceto – capperi – prezzemolo – erba cipollina – sale – pepe.*

Frullate l'olio con i cetriolini, l'aceto, un cucchiaino di capperi, sale, erba cipollina e prezzemolo. Mescolate i ceci lessati con i nervetti a listerelle. Condite con la salsina e un po' di pepe. Servite con lattughino e carota a filetti.

PATATE

Chi non le ama, passi oltre. Gli altri, invece, apprezzino ancora una volta l'estrema versatilità di questo tubero, qui presentato nella versione rustica, raffinata e pure decisamente insolita, come nelle gallette, a base anche di mandorle

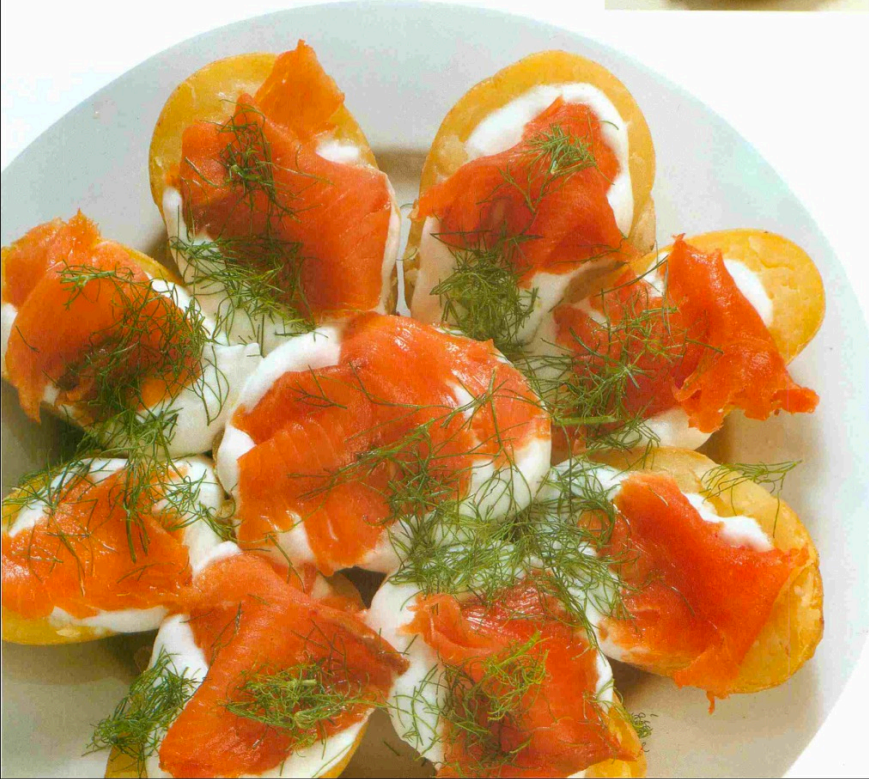
AL CARTOCCIO SALMONATE

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 12 persone

8 patate di uguale dimensione – salmone affumicato g 120 – aneto.

Per condire: *panna da montare g 200 – aneto tritato – aceto bianco – sale.*

Lavate le patate e, senza sbucciarle, avvolgetele singolarmente in fogli d'alluminio. Cuocetele nel forno o sulla brace. Preparate il condimento, lavorando con una frusta, ma senza montarla, la panna, una cucchiaiata d'aceto, sale e un pizzico d'aneto tritato. Sistemate su un piatto da portata le patate tagliate a metà; conditele con la salsina e guarnitele con fettine di salmone e aneto: se vi resterà ancora della salsa, servitela a parte in una ciotolina adeguata.

TORTINO CON CIPOLLE

(foto a fianco)

Ingredienti: dose per 4 persone

patate, da lessare, g 400 – cipolle g 160 – parmigiano g 25 – 2 uova – prezzemolo – olio d'oliva – sale – burro e pane grattugiato per gli stampini.

Tritate le cipolle e appassitele in 2 cucchiaiate d'olio. Sbucciate le patate lessate, quindi schiacciatele con la forchetta e amalgamatele con le uova, il parmigiano, le cipolle stufate, sale e prezzemolo tritato. Imburrate e spolverizzate di pane grattugiato 4 stampini monodose da cm 12 di diametro; distribuitevi equamente le patate preparate, quindi passate nel forno già scaldato alla temperatura di 200° per circa 15′. Sformate i tortini e serviteli tiepidi.

TIMBALLINO AI FUNGHI

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per i timballini: *patate, da lessare, g 650 – salsiccia a metro g 250 – scalogno – trito aromatico (prezzemolo, rosmarino) – parmigiano grattugiato – vino bianco – olio d'oliva – sale – burro per gli stampini.*

Per la salsa: *funghi piopparelli g 350 – passata di pomodoro g 100 – aglio – prezzemolo – sale – pepe.*

Spellate la salsiccia, sbollentatela in acqua con un goccio di vino, quindi scolatela e tagliatela a rondelle. Rosolatele a fuoco vivo in 3 cucchiaiate d'olio con uno scalogno tritato. Sbucciate le patate lessate e schiacciatele con una forchetta, quindi amalgamatele con la salsiccia, una cucchiaiata di parmigiano, un pizzichino di trito aromatico e sale. Distribuite il composto tra 6 stampini per crème caramel imburrati; cuocete a bagnomaria nel forno già a 200° per circa 20′. Preparate la salsa, trifolando i funghi a pezzettini con uno spicchio d'aglio, prezzemolo, sale, pepe e la passata di pomodoro. Sfornate i timballini, sformateli, salsateli e serviteli.

GALLETTE ALLE MANDORLE

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 20 pezzi

patate da lessare g 450 – mandorle, sgusciate e pelate, g 60 – 2 tuorli più un uovo – parmigiano – burro – sale – farina.

Pelate le patate lessate e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il ricavato sulla spianatoia abbondantemente infarinata. Amalgamate con i tuorli, 2 cucchiaiate di parmigiano e un pizzico di sale. Dovete ottenere un impasto come quello degli gnocchi. Dividetelo in filoncini di 3 dita di spessore, quindi in dischi, spessi circa cm 1 (gallette). Riducete le mandorle a scaglie che allargherete su un vassoio. Pennellate le gallette con l'uovo sbattuto, indi passatele nelle mandorle facendole aderire. Friggete le gallette in pochissimo burro, nella padella antiaderente.

GATTÒ

(foto sopra, a destra)

Ingredienti: dose per 10 persone

patate, da lessare, kg 1,300 – funghi champignon g 250 – porro spuntato g 150 – carne di maiale tritata g 150 – salsiccia a metro g 100 – parmigiano g 40 – 4 fette di pancarré ammollate nel latte – farina – concentrato di pomodoro – uovo – noce moscata – olio – sale – pepe – pangrattato e burro per la pirofila.

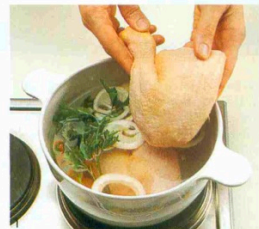
In una ciotola amalgamate il trito di maiale, la salsiccia sbriciolata, il pane strizzato, sale, pepe. Formate con il composto piccole polpettine; infarinatele e friggetele in 5 cucchiaiate d'olio. Toglietele e nello stesso fondo di cottura rosolate il porro affettato e i funghi a lamelle. Fate asciugare a fuoco vivo, quindi unite mezza cucchiaiata di concentrato di pomodoro, sale, pepe e le polpettine. Spegnete quando il sugo sarà ristretto. Passate le patate lessate allo schiacciapatate, quindi amalgamatele con un uovo, il parmigiano grattugiato, sale e noce moscata grattugiata. Ungete una pirofila con burro, spolverizzatela di pangrattato, quindi riempitela con due terzi delle patate. Unite le polpettine con il sugo e copritele con le patate residue, livellando bene. Infornate a 200° e cuocete per 35′ circa.

CROCCHETTE DI POLENTA

Una ricetta filmata, con tutti i passaggi illustrati e tante facili indicazioni, per realizzare, in poco più di un'ora, questo piatto saporito e "sano", adatto anche a un aperitivo d'autunno o a una cena in piedi, di tono rustico, ma non troppo

Ingredienti: dose per 42 pezzi
cosce di pollo g 700 – latte g 300 – farina di polenta g 70 più un poco per rivestire le crocchette prima di friggerle – prosciutto crudo g 70 – gambi di prezzemolo – carota – cipolla – vino bianco secco – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

1 – Portate a bollore l 2 d'acqua con una carotina, una piccola cipolla, alcuni

2

gambi di prezzemolo, sale e un terzo di bicchiere di vino. Unite il pollo, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco moderato, fino quando la carne risulterà tenera al punto di staccarsi dalle ossa, senza però spappolarsi. Spegnete e lasciate nel brodo ancora 5 minuti

3

2 – Mentre le cosce cuociono, preparate la polenta, versate a pioggia la farina nel latte in ebollizione. Salate e, mescolando con la frusta, per impedire il formarsi di grumi, lasciate cuocere l'impasto, a fuoco moderato, per 40'. Alla fine assaggiate e, al caso, aggiustate di sale: la polenta dovrà risultare giustamente consistente, cioè né molle ma neppure troppo dura

3 – Non appena il pollo sarà cotto, toglietelo dal brodo e, quando sarà freddo, spolpatelo scartando prima di tutto la pelle. Passatelo quindi

4

al tritatutto insieme con il prosciutto per ottenere un composto fine

4 – Raccogliete il ricavato in una ciotola e amalgamatelo con la polenta calda, un pizzico di sale e, se preferite, con una generosa grattugiata di noce moscata: dovrete ottenere un composto piuttosto omogeneo

5 – Dividetelo in 42 porzioni uguali. Arrotolatele una alla volta tra le mani, formando così altrettante crocchette. Passatele lungamente nella farina di polenta, facendola aderire, così che le crocchette risultino rivestite in modo omogeneo. Man mano che saranno pronte, ponetele su un vassoio, anch'esso leggermente infarinato di polenta

6 – Mettete sul fuoco la padella dei fritti con abbondante olio; tuffate le crocchette, poche per volta, togliendole non appena saranno ben dorate. Passatele a scolare su un doppio foglio

5

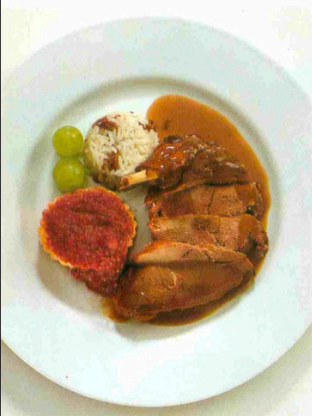
6

di carta assorbente da cucina poi sistematele su un piatto adeguato tenendole in caldo. Cospargetele ancora con un pizzico di sale, quindi servitele, decorando a piacere

Come e quando

- Le crocchette si servono con l'aperitivo, infilzate a coppia su stecchini, oppure potete proporle come primo piatto, accompagnate, però, con salsa di pomodoro casalinga.
- Possono fare anche da contorno, se servite insieme con carne di maiale o di manzo, stufata oppure arrosto.

UVA

Chi la mangia soltanto come frutta non sa quante occasioni perde! Lo dimostrano queste ricette, nelle quali gli acini, bianchi e neri, a seconda della preparazione, sono ingrediente, oltre che decoro. Idee, cioè, per un dinner monotema

FAGIANO ALLA VIGNAIOLA

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 4 persone

un fagiano pulito e senza pelle, g 900 – vino bianco secco g 350 – burro g 60 – cipolla – aglio – brodo – sale – pepe.

Per la composta: *uva nera sgranata g 400 – burro g 20 – uno scalogno – mela – sale.*

Per accompagnare: *4 vol-au-vent medi.*

Dividete il fagiano in 4 parti e disossate il petto. Mettete tutto il volatile a marinare per una notte nel vino con una cipolla a pezzi e 2 spicchi d'aglio, quindi sgocciolatelo e rosolatelo nel burro insieme con le verdure della marinata, tritate. Spruzzate poi con un bicchiere di vino della marinata, salate, pepate, incoperchiate e cuocete a fuoco moderato per un'ora, aggiungendo anche un goccio di brodo. Alla fine frullate il fondo di cottura che dovrà risultare piuttosto ristretto. Preparate la composta facendo rosolare nel burro lo scalogno tritato e mezza mela tagliata a tocchetti e, dopo qualche minuto, anche i chicchi d'uva nera tagliati a metà. Salate, rosolate ancora per poco, quindi passate al tritatutto elettrico, distribuendo poi la composta nei vol-au-vent. Servite il fagiano salsato con il fondo di cottura, accompagnato dai vol-au-vent e, volendo, da timballini di riso.

TARTELLETTE DOLCI

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 30 pezzi

Per la pasta frolla: *farina bianca g 250 – burro g 120 – zucchero semolato g 100 – 2 tuorli – vanillina – sale.*

Per farcire: *uva bianca sgranata g 500 più 30 chicchi per la decorazione – zucchero semolato g 350 – limone – zucchero a velo.*

Preparate la pasta frolla; lasciatela riposare per 30′ quindi tiratela allo spessore di mm 4 e bucherellatela. Rivestite 30 stampini per piccole tartellette. Passate nel forno già scaldato a 200° e fate cuocere per circa 15′. Avviate intanto la farcia: cuocete g 500 d'uva a fuoco moderato per 20′, senza liquido, quindi unite lo zucchero semolato e proseguite la cottura per altri 20′, spruzzando la composta con il succo di mezzo limone. Lasciate raffreddare, quindi farcite le

tartellette. Completate ciascuna con un chicco d'uva bianca e con una spolveratina di zucchero a velo.

SPIEDINI RUSTICI

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 24 pezzi

12 chicchi d'uva bianca – 12 chicchi d'uva nera – 12 dadini di formaggio Montasio – 12 dadini di Sbrinz – 12 fettine di speck – 12 fettine di prosciutto crudo.

Tagliate a metà i chicchi bianchi e quelli neri, tenendo separati i due colori. Preparate gli spiedini d'uva bianca, infilzando su ciascuno mezzo chicco d'uva, un dadino di Montasio, una fettina di speck arrotolata e un altro mezzo chicco d'uva. Preparate gli spiedini d'uva nera, infilzando su ciascuno mezzo chicco, un dadino di Sbrinz, un rotolino di prosciutto e un altro mezzo chicco d'uva. Sistemate gli spiedini su un vassoio adeguato, alternando i colori; sono indicati da servire con l'aperitivo.

COUPELLE ALLA FRUTTA

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 16 pezzi

Per le coupelle: *farina bianca g 50 – burro fuso g 50 – albume g 50 – zucchero a velo g 50 – burro per la placca.*

Per farcire: *uva sgranata, bianca e nera, in tutto g 200 – mela golden g 200 – rum g 30 – pinoli g 25 – burro g 20 – zucchero semolato – cannella in polvere.*

Preparate le coupelle amalgamando insieme gli ingredienti. Mettete un paio di cucchiaiate di impasto su una placca rivestita di carta speciale imburrata, distanziandole tra loro. Infornate a 220° per 3′: si formeranno due dischi morbidi con i quali rivestirete 2 tazze da caffè: sformatele quando la pasta sarà fredda e otterrete le coupelle. Ripetete l'operazione fino a esaurimento dell'impasto. Rosolate nel burro spumeggiante tutta la frutta a pezzetti; cospargetela con 2 cucchiaiate di zucchero, i pinoli, la cannella e il rum, quindi fiammeggiate. Farcite le coupelle e servite.

STUZZICHINI

(foto a fianco)

Ingredienti: dose per 24 pezzi

24 dischetti di pancarré (diametro cm 3) – 12 chicchi d'uva bianca – 12 chicchi d'uva nera – robiola g 200 – paprica – sale – pepe.

Lavorate la robiola con sale e pepe; con una parte, spalmate il pane. Tagliate a metà i chicchi d'uva senza dividerli e farciteli con un ciuffo di robiola. Mettete ogni chicco su un disco, spolverizzando i bianchi con poca paprica.

CASTAGNE

Gradite, di solito, a tutti indistintamente, sono tra i leader dell'autunno: fanno da frutta, ma rivelano una facile adattabilità in cucina, come accompagnamento a formaggio e carne e come elemento di base di ottimi dessert

CROSTATA AI MARRONI

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 8 persone

pasta frolla surgelata g 350 – castagne, già lessate e pelate, g 200 – panna da montare g 200 – rum g 80 – uvetta secca g 60 – 2 uova – zucchero semolato – zucchero a velo – farina e burro per la spianatoia e lo stampo.

Mettete l'uvetta in ammollo nel rum. Fate scongelare la pasta frolla, quindi tiratela sulla spianatoia infarinata, in sfoglia di mm 3 di spessore; bucherellatela con i rebbi di una forchetta o con l'apposito attrezzino. Imburrate e infarinate uno stampo rotondo per crostate di 26 cm di diametro e rivestitelo con la pasta, ritagliando l'eccesso. Passate al passaverdure le castagne raccogliendo il ricavato in una ciotola. Amalgamatelo con la panna non montata, 3 cucchiaiate di zucchero semolato, le uova e l'uvetta con il rum. Versate il composto nello stampo e livellatelo bene. Rimpastate i ritagli di pasta, tirateli nuovamente in sfoglia, quindi tagliateli con la rotella dentata in striscioline che disporrete a gratella sulla superficie del dolce. Passate nel forno già riscaldato alla temperatura di 200° e fate cuocere per 45' circa. A cottura ultimata, sfornate la crostata ai marroni, sformatela su un piatto adeguato e servitela tiepida, spolverizzata di zucchero a velo, fatto cadere a pioggia da un setaccino.

TARTUFI

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 15 pezzi

panna da montare g 120 – cioccolato fondente g 100 – castagne lessate e pelate g 100 – rum g 30 – cacao in polvere.

Tagliuzzate il cioccolato, raccoglietelo in un recipiente, quindi immergete quest'ultimo in un bagnomaria tiepido, fino a quando il cioccolato si sarà fuso. Toglietе, aggiungete la panna e, con lo sbattitore elettrico, montate il composto fino a quando risulterà gonfio e spumoso. Incorporatevi allora le castagne passate al passaverdura e il rum. Dividete il composto in piccole porzioni diseguali e passatele su un vassoio abbondantemente cosparso di cacao. Si formeranno delle palline irregolari (tartufi). Sistematelі in piccoli pirottini e teneteli in frigo fino al momento di utilizzarli.

GNOCCHETTI CON FINTE COSCETTE

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per gli gnocchetti: *castagne già lessate e pelate g 200 – patate lessate g 100 – farina bianca g 70 – un tuorlo – sale.*

Per il sugo: *3 ali di pollo – panna liquida g 150 – cipolla g 70 – alloro – salvia – rosmarino – prezzemolo – parmigiano grattugiato – vino bianco secco – olio d'oliva – sale – pepe.*

Avviate il sugo: tagliate in due le ali di pollo, quindi spolpate ciascun moncherino raschiandolo e spingendo tutta la carne verso una estremità. I pezzi sembreranno delle "coscette". Stufatele nella cipolla tritata e appassita in 3 cucchiaiate d'olio, aromatizzando con sale, pepe, alloro, salvia e rosmarino; durante la cottura, bagnate con circa mezzo bicchiere di vino. Intanto passate al passaverdura le patate e le castagne; impastate il tutto con la farina, un tuorlo e un pizzico di sale, quindi formate gli gnocchetti e lessateli al dente. Quando la carne di pollo sarà cotta, toglietela e sgrassate il fondo di cottura dopo aver eliminato gli aromi. Aggiungete la panna liquida, lasciate addensare, quindi fatevi saltare gli gnocchetti. Cospargeteli con un pizzico di prezzemolo e abbondante parmigiano grattugiato; serviteli insieme con le finte coscette.

SFORMATINO TIEPIDO ALL'ARANCIA

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per gli sformatini: *panna da montare g 200 – castagne già lessate e pelate g 150 – Cointreau g 50 – 2 uova – fecola – zucchero semolato – burro.*

Per la salsa: *rum g 50 – succo d'arancia g 50 – burro g 20 – zucchero semolato – arancia.*

Passate le castagne al passaverdura raccogliendo il ricavato in una ciotola. Amalgamate con le uova la panna non montata, 3 cucchiaiate di zucchero, una di fecola e il Cointreau. Imburrate 4 stampini da crème caramel, cospargeteli di zucchero, quindi riempiteli a tre quarti con il composto preparato. Cuocete a bagnomaria nel forno già a 200° per circa 40'. Preparate la salsa: tagliate a filetto (zeste) la buccia di un'arancia. Rosolate le zeste nel burro spumeggiante, cospargetele con 2 cucchiaiate di zucchero semolato e con il rum, quindi fiammeggiate. Quando l'alcool sarà evaporato, unite il succo d'arancia e lasciate addensare. Salsate gli sformatini e portateli subito in tavola.

CROCCHETTE ALLA FONTINA

(foto a fianco)

Ingredienti: dose per 40 pezzi

castagne già lessate e pelate g 300 – fontina, a dadini, g 150 – 2 uova più 2 tuorli – parmigiano – pane grattugiato – cannella in polvere – farina bianca – latte – olio d'oliva – sale.

Passate le castagne al passaverdura, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Amalgamate con i tuorli una cucchiaiata di parmigiano, 3 di latte, un pizzico di cannella e uno di sale. Dividete il composto in 40 porzioni uguali; inserite al centro di ciascuna un dadino di fontina, quindi infarinatele formando delle crocchette rotonde. Passatele nelle uova battute, poi nel pane grattugiato e, infine, friggetele in abbondante olio. Man mano che saranno pronte, toglietele con il mestolo forato e mettetele a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente, quindi sistematele su un piatto adeguato e servitele; sono un ottimo contorno, specie per il maiale arrosto.

MELE

Intere, a pezzetti, in purea, accompagnano decine e decine di piatti. Qui si "limitano" a fare da protagoniste in alcuni dolci da assaggiare, perché non ci si senta dire da qualche amico-gourmet: "Ma come, non le hai provate?"

CARAMELLATE

(foto sopra)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 mele golden – panna da montare g 200 – zucchero semolato g 100 più alcune cucchiaiate – mandorle, sgusciate, pelate, tostate, g 60 – burro g 50 – rum – limone.

Fate rosolate a fuoco vivo il burro con 2 cucchiaiate di zucchero, rigirando il tutto con mezzo limone infilzato su una forchetta, fino a quando sarà colore nocciola chiaro; allora unite le mele sbucciate, private del torsolo, tagliate a rondelle e soffriggetele da ambo i lati. Spruzzatele quindi con 3 cucchiaiate di rum e fiammeggiate. Non appena l'alcool sarà evaporato, togliete le rondelle e sistematele su una gratella; nel fondo di cottura, invece, aggiungete il succo di mezzo limone. Spegnete dopo un minuto di fuoco vivo. Con g 100 di zucchero e 3 cucchiaiate d'acqua fredda, preparate del caramello; versatelo sulle rondelle di mele. Ricomponete le mele, sovrapponendo le rondelle tra le quali inserirete grossi ciuffi di panna montata. Salsatele con il fondo di cottura e cospargetele con scagliette di mandorle.

SCODELLINE DELIZIOSE

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 mele delizia – farina bianca g 90 – burro g 80 – zucchero semolato g 40 più alcune cucchiaiate – 4 amaretti morbidi – vino bianco secco.

Sbucciate le mele, togliete loro una calottina dalla parte superiore, quindi privatele del torsolo e svuotatele della polpa (otterrete 4 "scodelline"). Sistematele in una pirofila, spruzzatele con un terzo di bicchiere di vino, coprite con un foglio d'alluminio e passate in forno già a 200° per circa 15′. Raccogliete in una casseruola la polpa ricavata dalle mele e cuocetela a fuoco vivo per 5′, con 2 cucchiaiate di zucchero. Spegnete e amalgamate con gli amaretti sbriciolati. In una ciotola impastate il burro morbido con la farina e g 40 di zucchero. Sfornate le scodelline, riempitele con la polpa di mele quindi chiudetele sigillandole con l'impasto preparato, premuto sopra a mo' di coperchio. Rimettete le scodelline nella pirofila con il fondo di cottura, quindi infornatele a 200° e fatele cuocere per 20′.

MOUSSE IN COPPA

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 4 persone

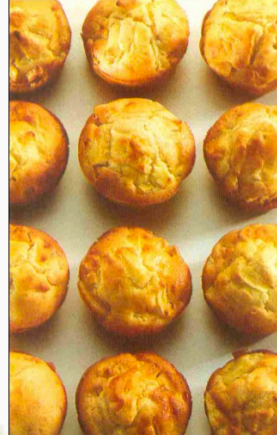
mele golden g 850 – panna montata g 200 – zucchero semolato – cannella in polvere e in stecca – gocce di cioccolato – vino bianco – liquore all'amaretto.

Sbucciate le mele, fatele a tocchetti e cuocetele con 2 cucchiaiate di zucchero e un terzo di bicchiere di vino, quindi frullatele e amalgamatele con la panna e una cucchiaiata di liquore. Mettete la mousse in una coppa, spolverizzatela di cannella, poi decoratela con un pezzetto della medesima, gocce di cioccolato e, volendo, biscottini leggeri.

TORTINE

(foto accanto, in alto)

Ingredienti: dose per 12 pezzi

mele golden g 300 – farina bianca g 200 – latte g 150 – zucchero semolato g 60 – burro fuso g 50 – 2 uova – lievito in polvere – buccia grattugiata di limone – sale – burro per gli stampini.

Sbucciate le mele e tagliatele a dadini. In una ciotola impastate insieme la farina setacciata con 2 cucchiaini di lievito, un pizzico di sale e tutti gli altri ingredienti indicati; infine unite i dadini di mele. Versate l'impasto in 12 stampini da crème caramel imburrati, quindi infornate a 200° per circa 15′. Sfornate, sformate le tortine e servitele tiepide.

VOL-AU-VENT "GOLDEN"

(foto sotto)

Ingredienti: dose per 12 pezzi

12 vol-au-vent medi surgelati – crema pasticcera alla vaniglia g 250 – zucchero a velo – burro per la placca – una mela per decorare.

Per la salsa: *mele golden – panna da montare g 100 – burro g 35 – zucchero semolato – limone.*

Sistemate i vol-au-vent surgelati su una placca imburrata e passateli nel forno a 220° per circa 10′, poi spolverizzateli di zucchero a velo e ripassateli nel forno ancora per 5′ circa. Preparate la salsa: friggete a colore nocciola il burro con 3 cucchiaiate di zucchero, mescolando con mezzo limone infilzato su una forchetta. Unite quindi le mele, sbucciate e a dadini, la panna non montata. Spegnete quando il tutto sarà leggermente addensato, quindi passate al frullatore. Farcite i vol-au-vent con la crema pasticcera fredda, salsateli con il composto alle mele, quindi serviteli immediatamente, guarniti con sottili spicchietti di mela matura ma croccante.

Realizzazioni di Walter Pedrazzi
Ambientazione di Cristina Poretti
Testi delle ricette di M. Grazia Predolin
Fotografie di GianRusconi
Piatti Tognana, via S. Antonino 352, TV

DOLCI, DOLCISSIMI ...AMARETTI

Matilde Vicenzi, fornaia e pasticcera d'altri tempi, annotava, fin dal 1905, in un suo ricettario come preparare biscotti semplici e genuini tra i quali gli amaretti. Questi ultimi sono prodotti ancora oggi dall'azienda Vicenzi secondo la ricetta di Matilde e vengono venduti in confezioni trasparenti sigillate, da g 200 o da g 500, con l'indicazione "Amaretto d'Italia". Gli amaretti si gustano non solo a colazione o con il tè, ma sono adatti anche per preparare classici dessert.

Baci: sciogliete a bagnomaria g 170 di cioccolato fondente insieme con g 80 di panna fresca e g 35 di burro, quindi togliete dal bagnomaria e, montando il composto con una piccola frusta, trasformatelo in una crema soffice e spumosa. Aromatizzatela con 2 cucchiaiate di rum poi ponetela in frigorifero per circa 15′. Accoppiate 60 amaretti VICENZI, unendoli con un ciuffo di crema. Guarnite i baci con pistacchi sbollentati e pelati, quindi servite (dose per 30 pezzi).

Gelato: ammollate g 100 di amaretti VICENZI in g 300 di latte, quindi frullate il tutto, riscaldatelo e unitelo a 4 tuorli lavorati con g 150 di zucchero. Riscaldate ancora il composto senza farlo bollire, poi unite g 200 di panna fresca, 3 cucchiaiate di liquore all'amaretto e versate il tutto nella gelatiera. Quando il gelato inizierà ad addensarsi, unite altri 30 amaretti VICENZI sbriciolati e completate la lavorazione. Servite con amaretti e pistacchi (dose per 4).

Bavarese: ammollate 80 amaretti VICENZI in g 250 di latte, quindi frullate il tutto e unitelo a 3 tuorli lavorati con g 75 di zucchero. Riscaldate il composto senza farlo bollire, poi amalgamatevi g 10 di colla di pesce ammollata e strizzata e, a freddo, g 300 di panna e 30 amaretti VICENZI sbriciolati. Distribuite il composto tra 8 stampini e teneteli in frigo. Servite le bavaresi su un velo di salsa al cioccolato guarnendole con amaretti e frutta fresca (dose per 8).

LUMACHE, ANZI CHIOCCIOLE

Più noti con il primo termine (che riguarda gli esemplari senza guscio), da chiamare sicuramente, invece, con il secondo, questi molluschi gasteropodi hanno molti pregi in cucina e offrono anche parecchie garanzie

Capriccio da "gourmet" o alimento ricco di proprietà alimentari?
I dubbi amletici non si esauriscono qui quando si parla dei molluschi di terra, generalmente detti lumache ma, a volte, chiamati anche chiocciole. Già: quale dei due nomi è più corretto?
Il secondo dubbio è quello che si può chiarire più in fretta. In realtà, i molluschi gasteropodi (così definiti perché camminano con lo stomaco...), dei quali una buona parte dell'umanità è ghiotta, andrebbero chiamati chiocciole e non lumache. La parola lumaca, infatti, dovrebbe essere usata solo per le specie prive di guscio, viscide e inappetibili che, in effetti, non mangia nessuno. Il nome corretto delle specie munite di conchiglia a tortiglione cui appartengono quelle eduli è chiocciole e basta. Ma a questa regola non si attiene quasi nessuno e la parola lumaca, benché fuori posto dal punto di vista scientifico, è quella che si usa comunemente. Chiarito il dubbio, si può affrontare la domanda iniziale, che richiede una risposta molto più complessa.
Se di capriccio si tratta, infatti, è un capriccio che ogni anno, nel mondo, vede sacrificate sull'altare della gola un milione duecentocinquantamila quintali di chiocciole o lumache che dir si voglia. Non a caso è un capriccio da "gourmet": infatti, oltre la metà di queste vengono divorate dai Francesi. Seguono, ma a grande distanza, i Tedeschi con un 8% del consumo totale. Noi Italiani siamo al terzo posto, con solo il 6%. Eredi, forse, dei Romani, i quali ne erano grandi mangiatori, ma, anche, allevatori ante litteram. Bisogna dire, però, che i Romani hanno lasciato maggiormente il segno in Francia, dove ne insegnarono l'uso ai Galli.
Le chiocciole, comunque, sono un cibo ben più antico, sicuramente una fonte di proteine nobili per l'uomo fin dalla preistoria. Lo testimoniano i cumuli di conchiglie, marine e terrestri, rinvenuti nelle grotte abitate dai nostri antenati.
A Roma, invece, erano diffusi i *cocleari* domestici (in latino, *cochlea* era il nome della chiocciòla). Plinio, nella sua "Storia Naturale", racconta che a Tarquinia un imprenditore dell'epoca allevava, oltre a cinghiali, anche chiocciole, che venivano raccolte in varie regioni e perfino in Africa e "ingrassate" con pastoni a base di farina e frutta.
Il nostro più antico libro di cucina, quello di Apicio, riporta quattro ricette di lumache. I Romani le consideravano una primizia, un cibo da nobili.
La cucina regionale italiana ne registra parecchie ricette, tutte derivanti da una tradizione secolare mai sopita che ha visto le chiocciole comparire alternativamente sulle tavole dei ricchi e su quelle dei poveri, ora considerate cibo di grasso, ora di magro (e, pertanto, allevate nei conventi). Certamente, erano una risorsa in periodi grami. Oggi la scienza è in grado di confermarci che possono essere una fonte non trascurabile di proteine nobili e, quindi, venir classificate fra le carni alternative. Non c'è, dunque, che da rallegrarsi nell'apprendere che l'interesse dei consumatori è in aumento.
Le lumache commercializzate in Italia nel 1990 hanno raggiunto il ragguardevole quantitativo di 68 000 quintali. Naturalmente, in queste statistiche non figurano quelle raccolte allo stato libero che si calcola siano non meno di 20 000 quintali. Per fare cifra tonda, si può dire, insomma, che il consumo di lumache in Italia, l'anno scorso, è stato di 90 000 quintali: tre volte quante se ne mangiavano 10 anni fa. Peccato solo che oltre il 75 per cento di queste lumache siano di importazione (anche in scatola) e che pesino per una somma che si aggira sui 60 miliardi di lire l'anno sulla nostra bilancia dei pagamenti. Lumache, sgusciate e surgelate, arrivano in Italia perfino da Taiwan.

Ogni anno, in Italia, finiscono nel piatto 90 000 quintali di lumache, allevate e non. Fra le 4 000 specie note si allevano Helix aspersa (di fianco, foto L. Cretti) e Helix pomatia (sotto, foto M. Mariani). La piccola Elicella virgata (sotto, ingrandita 4 volte, nella foto M. Mariani) è, invece, oggetto di raccolta

"Made in Italy" è meglio

Non solo... per amor di patria, ma anche per motivi di sicurezza e, naturalmente, di qualità e sapore, sarebbe certamente meglio privilegiare, al momento dell'acquisto, il prodotto italiano. Come riconoscerlo? Oggi esiste anche una lumaca D.O.C., venduta con tanto di marchio di qualità (una chiocciola verde il cui corpo è costituito da un forchetta bianca e rossa). Se ne possono fregiare le lumache provenienti da allevamenti italiani a ciclo biologico completo di aziende iscritte e controllate dalla Associazione Nazionale Elicicoltori (gli elicicoltori sono, appunto, gli allevatori di questi molluschi di terra). L'associazione ha sede a Cherasco, in provincia di Cuneo, ma vi aderiscono i migliori allevamenti d'Italia. In Italia, i primi allevamenti a ciclo biologico completo all'aperto, su terreno, sono nati nel 1973. Il sistema italiano cerca di sfruttare la notevole capacità riproduttiva della chiocciola (che è ermafrodita) al fine di ottenere generazioni di chioccioline nel giro di circa 2 anni. I tempi variano a seconda delle specie che, a loro volta, diventeranno riproduttrici o, come si dice in gergo zootecnico, "fattrici".
In Francia è stato sperimentato anche un tipo di allevamento cosiddetto "industriale" in ambienti climatizzati, al coperto.

LUMACHE ALLA SARDA

(foto nella pag. accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

24 lumache spurgate o opercolate – formaggio pecorino sardo, fresco, g 100 – aglio – prezzemolo – olio d'oliva – aceto – vino bianco secco – un uovo – sale.

Tempo occorrente: circa 30' più il lavaggio e la precottura delle lumache.

Lavate le lumache in più acque, aggiungendovi sale e aceto e cambiando l'acqua finché dai molluschi non uscirà più bava. Mettetevi allora in una casseruola e copriteli con acqua fredda. Ponete al fuoco e, non appena le lumache cominceranno a uscire dal guscio, alzate la fiamma. Lasciate bollire per circa 3 ore, quindi scolate e, usando l'apposita forchettina lunga o, in mancanza, uno spiedino, togliete le lumache dai gusci, badando di non danneggiarli. Tenete da parte i molluschi e lavatene i gusci (per renderli più belli, si possono fare bollire per una decina di minuti in acqua nella quale avrete aggiunto un cucchiaino di bicarbonato di sodio). Scolateli e fateli asciugare in forno. Tritate intanto le foglioline di un grosso mazzetto di prezzemolo insieme con uno spicchio d'aglio, sbucciato e privato dell'eventuale germoglio. Mescolate il trito con il pecorino grattugiato, l'uovo e tanto vino (possibilmente Vernaccia) quanto basta per impastare bene il tutto. Mettete quindi una lumaca in ogni guscio, riempitelo con il composto preparato, sistemate negli appositi piatti da forno con gli incavi, irrorate con un filino d'olio d'oliva e completate la cottura nel forno già scaldato a 180° per circa 10'. Servite immediatamente.

LUMACHE CON GNOCCHETTI DI SEMOLINO

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

36 grosse lumache spurgate o opercolate – pomodori g 300 – formaggio parmigiano g 150 – burro g 80 – aglio – basilico – sedano – carota – cipolla – aceto – sale.

Per gli gnocchetti: *latte l 1 – semolino g 250 – 2 tuorli – parmigiano – sale.*

Tempo occorrente: circa 40', più il lavaggio e la precottura delle lumache.

Lavate le lumache con sale e aceto (vedere prima ricetta) quindi lessatele per 3 ore in acqua inizialmente fredda, aromatizzata con sedano, carota e cipolla. Fate bollire il latte, al bollore salatelo leggermente, quindi versatevi a pioggia il semolino, mescolando perché non si formino grumi. Cuocete per circa 10', sempre mescolando, quindi togliete dal fuoco. Incorporate alla polentina ottenuta una cucchiaiata di parmigiano e i tuorli. Stendetela su una superficie leggermente inumidita, allo spessore di circa cm 1 e lasciatela raffreddare. Con un tagliapaste rotondo ritagliate 36 dischetti e poneteli in una pirofila leggermente imburrata, spolverizzandoli con parte del parmigiano grattugiato. In una casseruolina fate sciogliere il burro: unitevi 2 spicchi d'aglio, qualche foglia di basilico e i pomodori mondati, a pezzi. Salate leggermente, fate prendere il bollore e cuocete per circa 20'. Estraete le lumache dal guscio e appoggiatene una su ogni dischetto. Eliminate l'aglio dalla salsa e versatela sugli gnocchetti. Cospargete con il restante parmigiano e passate per circa 5' nel forno a 190°.

Questo tipo di attività, abbastanza elementare e fondata su metodi scientificamente semplici, inizialmente aveva attratto anche imprenditori impreparati che speravano in facili profitti.
Via via nel tempo, dalla nascita dell'Associazione a oggi, molti si sono persi per strada, ma le aziende che hanno resistito proseguono con serietà in questo tipo di allevamento, che nel 1984 ha ottenuto il riconoscimento ufficiale di attività agricola dal punto di vista fiscale e nel 1986 da quello giuridico. Sono state anche emanate numerose leggi regionali per il controllo e il finanziamento di questa coltura per incoraggiare altri allevatori a intraprendere un'attività che può dare un buon reddito oltre a fornire al consumatore una buona carne alternativa, possibilmente non d'importazione.

Le specie di chiocciole conosciute in natura sono più di quattromila. Quelle che si prestano a essere raccolte e cucinate, però, si contano sulle dita di una mano. I tipi che si allevano sono tre.
L'Italia, protesa com'è da Nord a Sud, dai monti al mare, fornisce l'habitat adatto a specie diverse.
La "regina" delle lumache può essere proclamata la *Helix pomatia*, o *vignaiola*: una grossa chiocciola che prospera nelle regioni del Nord Italia, in pianura, in montagna e nelle zone montuose della Basilicata. Nelle zone pedemontane ne esiste una varietà, denominata *alpina*, una delle più interessanti in cucina e, infatti, protagonista di feste e sagre, fra le quali anche la più celebre e antica fiera della lumaca, in Italia, quella di Borgo San Dalmazzo, in provincia di Cuneo. L'*Helix pomatia* è anche quella che i Francesi impiegano per una delle loro preparazioni più famose: le lumache alla bourguignonne.
Altrettanto popolare, ma in altre regioni d'Italia (soprattutto nelle zone costiere del Friuli-Venezia Giulia, della Liguria, dell'Emilia-Romagna, del Lazio, del Molise, della Puglia, della Campania e delle isole) è invece l'*Helix aspersa*, detta anche *chiocciola dei giardini* o *zigrinata*. È

un po' più piccola della precedente, ma molto gustosa. Anch'essa è al centro di sagre e feste popolari.
Helix lucorum è il nome del terzo tipo di lumaca che si presta a essere allevata. Questa è più grossa delle precedenti, tanto che anche il suo bel guscio viene utilizzato spesso. Allo stato naturale si trova in Piemonte, Lazio, Molise, Umbria, Abruzzo e Appennino Tosco-Emiliano.
Le altre specie, oggetto di raccolta se non di allevamento, sono la *Helix aperta*, o *monachella* o *cozza di terra*. È una lumaca piccola, dalla carne delicata.
Da segnalare poi la *Eobania vermiculata*: una chiocciolina rigata, denominata anche *rigatella*, tipica delle coste tirreniche. Il consumo di questa specie ha anch'esso una tradizione ricca e antica. Gran parte delle numerose sagre che ogni anno si

SPIEDINI DI LUMACHE

(foto nella pag. accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

36 lumache spurgate o opercolate – lardo g 150 – 2 peperoni rossi e carnosi – 3 carciofi – olio d'oliva – aceto – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30', più il lavaggio e la precottura delle lumache.

Lavate le lumache con sale e aceto (vedere la prima ricetta) quindi fatele lessare in acqua inizialmente fredda per circa 3 ore. Estraetele dai gusci scartandoli e lasciatele sgocciolare. Lavate e mondate i peperoni, scartatene picciolo, semi e membrane interne, quindi tagliateli a grossi quadrotti. Mondate anche i carciofi eliminando tutte le parti fibrose e spinose, l'eventuale barba e tagliandoli a spicchi. Infine, tagliate a dadi il lardo. Prendete 12 stecconi di legno o di metallo e preparate gli spiedini, infilzandovi, via via, un pezzo di peperone, uno di lardo, una lumaca e un pezzo di carciofo. Continuate così, fino a esaurimento degli ingredienti, formando naturalmente 6 spiedini uguali. Spennellateli completamente con olio d'oliva, pepateli, salateli, quindi passateli sulla griglia ben calda, rigirandoli più volte in maniera che si cuociano bene su tutti i lati. Serviteli immediatamente, eventualmente accompagnandoli con spicchi di limone. (Attenzione: la nostra fotografia presenta gli spiedini di lumache prima della cottura).

LUMACHE ALLA MILANESE

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

24 lumache spurgate o opercolate – farina di mais g 350 – 4 acciughe sotto sale – burro g 60 – cipolla – aglio – prezzemolo – semi di finocchio – farina bianca – olio d'oliva – aceto – vino bianco secco – noce moscata – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15', più il lavaggio e la precottura delle lumache.

Lavate le lumache con sale e aceto (vedere la prima ricetta) quindi fatele lessare in acqua inizialmente fredda per circa 2 ore. Estraetele dai gusci, che scarterete. Tritate una piccola cipolla con un mazzetto di prezzemolo. Mettete al fuoco una casseruola con 2 cucchiaiate d'olio e con il burro. Aromatizzate con uno spicchio d'aglio, leggermente schiacciato. Toglietelo, unite il trito, le acciughe, sciacquate, diliscate e spezzettate, e mezzo cucchiaino di semi di finocchio. Lasciate soffriggere, legate con la punta di un cucchiaio di farina bianca, quindi aggiungete le lumache. Mescolate, irrorate con un bicchiere di vino bianco secco, salate, pepate poi aromatizzate con una grattatina di noce moscata. Lasciate cuocere a calore moderato per circa un'ora. Intanto, con l 1,400 di acqua e la farina di mais preparate la polenta, lasciandola cuocere per 40'. Servite le lumache con il loro saporito intingolo su un letto di polenta.

svolgono nel Lazio, ma anche altrove, sono legate a questa specie: piccola, ma tenera, prelibata e facile da cuocere. Qua e là, specialmente nelle isole, si raccolgono pure chiocciole di altre specie, ottime benché di taglia piccola ed escluse dai circuiti commerciali e dall'allevamento.
Così come accade per i pesci, anche le chiocciole hanno spesso "nomignoli" dialettali, diversi da una regione all'altra; questo rende in qualche caso difficile intendersi...

Un cibo antico

Ogni regione, dunque, ha le proprie lumache che ha utilizzato o utilizza come cibo da millenni, per necessità o per gola. Oggi, però, queste due ragioni non sono sufficienti per chi, di fronte a un alimento, si domanda prima di tutto se fa bene o male. Insomma, le chiocciole come si inseriscono nella nostra dieta? Sono solo un capriccio o hanno anche un valore dal punto di vista nutrizionale?
A tutto ciò si può rispondere dicendo che pur se possono sembrare soprattutto un capriccio, le lumache, invece, sono sorprendentemente ricche di valore alimentare. Mediamente, infatti, la loro carne contiene il 16% di proteine, lo 0,8% di grassi, l'1,7% di glucidi e, inoltre, mg 3 di ferro, mg 750 di calcio, mg 80 di magnesio, mg 130 di fosforo e mg 5 di vitamina C per ogni 100 grammi di parte edibile. Le calorie sono 80, sempre ogni 100 grammi. Come si vede, il valore proteico è alto, paragonabile a quello della carne e del pesce. Un altro punto a favore è segnato dal fatto che il grasso muscolare è costituito in larga misura da grassi insaturi.
Controindicazioni? Non sembrano esservene, anche se, a volte, si sente dire che "le lumache sono pesanti". Ma questo può dipendere più dalla quantità o dalla maniera in cui si preparano che dalle loro caratteristiche organolettiche. Anzi, nella medicina popolare sono sempre state considerate addirittura un toccasana. La prova? Un'usanza sopravvissuta praticamente fino ai giorni nostri nelle campagne era quella di ingoiare una lumaca viva, considerata un rimedio risolutivo in caso di ulcera gastrica.
Si mangiano, dunque, tranquillamente, perché costituiscono una piacevole variante in tavola, come provano le ricette in queste pagine. Ma anche perché, effettivamente, sono una buona alternativa alla bistecca o al pesce.

Ideali quando fa freddo

Esiste una stagionalità anche per le lumache. Esiste, nel senso che la loro vita si articola in due periodi: uno attivo, che corrisponde alla primavera-estate, nel quale, non senza una certa ironia, vengono definite "corritrici". Durante queste due stagioni, le lumache pascolano e si nutrono. Il secondo corrisponde all'autunno-inverno, quando vanno in letargo e si definiscono "opercolate". Al sopraggiungere del freddo, quando la temperatura scende al di sotto dei 10 gradi, gli animaletti si preparano, infatti, al loro lungo sonno invernale. Scavano, perciò, un buco nel terreno, vi si sistemano ritirandosi nel proprio guscio e costruiscono, emettendo una sostanza mucosa che indurisce a contatto con l'aria, un coperchio resistentissimo che le isola dal mondo: è l'*epifragma invernale* o, come più comu-

LUMACHE CON POLENTA BIANCA

(foto nella pag. accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

lumache spurgate o opercolate kg 1,200 – pomodori pelati g 500 – farina di mais bianco g 350 – cipolla – aglio – prezzemolo – parmigiano – olio di oliva – aceto – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30', più il lavaggio e la precottura delle lumache.

Lavate le lumache con sale e aceto (vedere la prima ricetta) quindi fatele lessare in acqua inizialmente fredda per circa 3 ore. Estraetele dai gusci, scartandoli. Tritate mezza cipolla, non troppo grossa, insieme con uno spicchio d'aglio, privato dell'eventuale germoglio. Lasciate appassire il trito in un tegame con 4 cucchiaiate d'olio. Unitevi i pelati, salate e cuocete il sugo per una ventina di minuti. Circa 5 minuti prima della fine della cottura unite le lumache. Mescolatele facendole insaporire bene, pelatele e completate con 2 cucchiaiate di prezzemolo finemente tritato. Con la farina di mais e l 1,400 d'acqua preparate la polenta, che dovrà cuocere per 40'. Servite le lumache con il loro saporito sughetto su un letto di polenta, abbondantemente cosparse di parmigiano grattugiato. (Attenzione: la farina di mais bianco, comune in Veneto, si trova in genere nei supermercati. In mancanza, sostituitela con la farina di mais giallo oppure anche con semolino).

LUMACHE AL FORMAGGIO

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

36 grosse lumache spurgate o opercolate – burro g 200 – formaggio (tipo bitto o caciotta fresca) g 150 – aglio – prezzemolo – pepe bianco in grani – noce moscata – grappa – aceto – sale.

Tempo occorrente: circa 30', più il lavaggio e la precottura delle lumache.

Lavate le lumache con sale e aceto (vedere la prima ricetta) quindi fatele lessare in acqua inizialmente fredda per circa 3 ore. Estraetele dai gusci, lasciatele sgocciolare e asciugatene bene i gusci nel forno. Mettete in una ciotola il burro a pezzetti e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente. Grattugiate il formaggio e unitelo al burro. Sbucciate 2 spicchi d'aglio, schiacciateli, quindi uniteli al resto. Amalgamate il tutto. Insaporite con una macinata di pepe, una grattatina di noce moscata e un pizzico di prezzemolo tritato finemente. Versate nei gusci una goccia di grappa, quindi riempiteli con la crema al burro e formaggio preparata e, infine, introducete in ognuno uno dei molluschi. Appoggiate le lumache negli appositi piattini da forno, spruzzatele ancora con un po' di grappa e passatele nel forno già scaldato alla temperatura di 190° solamente il tempo necessario perché il formaggio fonda lievemente. Servitele ben calde.

nemente (e impropriamente) si dice, l'*opercolo*. La chiusura è perfetta solo se la temperatura scende sotto i 5 gradi e questo spiega perché, in certe regioni dove il clima è mite, le chiocciole non sono mai opercolate.
L'opercolo, quando c'è, costituisce una barriera perfetta tra le lumache e l'ambiente esterno. Acquistarle e consumarle quando si trovano in questa condizione rappresenta per il consumatore una perfetta garanzia igienica (come confermato dalla Circolare ministeriale n. 30 del 1987 in materia di vigilanza sanitaria delle chiocciole eduli). Prima di ibernarsi, infatti, le lumache provvedono ad eliminare dal proprio intestino ogni residuo alimentare. Sono, quindi, nelle condizioni ideali per essere mangiate perché non c'è pericolo che al loro interno si trovino residui di erbe che possano dare alla carne un sapore non gradevole o, peggio, essere addirittura tossiche. Usando lumache opercolate, quindi, si possono evitare le lunghe e noiose operazioni di spurgatura, indispensabili quando si utilizzano le lumache corritrici, che possono talvolta scoraggiare i buongustai.
Comunque, sono molte le persone che non disarmano dinnanzi a questo rituale. In Italia, le lumache sono commercializzate nelle due condizioni illustrate e, sia come corritrici, sia come opercolate, sono oggetto di numerosissime manifestazioni popolari. Sembra che le occasioni pubbliche di fare festa facendo la festa alle lumache siano in Italia non meno di quattrocento. Alcune di queste fiere hanno una storia veramente importante.

Feste e fiere in loro onore

La più illustre è certamente la "Fiera Fredda" di Borgo San Dalmazzo, in provincia di Cuneo. Fu istituita, infatti, per concessione del Duca Emanuele Filiberto di Savoia nel 1569 e si è svolta da allora, ogni anno, all'inizio di dicembre. È il maggior mercato italiano di chiocciole vignaiole opercolate. Oltre a essere una grande occasione di scambio commerciale e una grande festa popolare, è anche diventato luogo d'incontro per operatori del settore e per studiosi e docenti universitari che vi organizzano convegni sull'elicicoltura. Non a caso l'ANE (Associazione Nazionale Elicicoltori) è nata nelle vicinanze, nella cittadina di Cherasco.

Altre fiere e mercati importanti di lumache opercolate si svolgono nei primi giorni di dicembre in provincia di Verona, di Vicenza e di Piacenza, rispettivamente a S. Andrea di Badia Calavena (fiera dei "bogoni", oltre 200 anni di tradizione), a Crespadoro (mercato dei "corgnoi", 200 e più anni di storia) e a Bobbio, centro di raccolta delle vallate circostanti.
Molte sono anche le sagre primaverili ed estive, di carattere prevalentemente gastronomico. Per esempio, il 25 aprile se ne tiene una a Cavriglia, in provincia di Arezzo; in giugno ce n'è un'altra a Segno di Val di Vado, in provincia di Savona; arcinote le sagre che, per San Giovanni (24 giugno), si svolgono a Roma e a Civitavecchia; fra giugno e settembre le lumache sono al centro di sagre gastronomiche come quella di Casumaro (FE), di anti-

chissima tradizione (esiste perfino una ricetta di "Lumache alla casumarese"). E, ancora, la sagra degli "scios" di Quero (provincia di Belluno): anche qui, da qualche anno, si danno convegno gli elicicoltori; sagre si svolgono anche a Villa Viani, in provincia d'Imperia (in agosto) e a Carbonia, in provincia di Cagliari, a settembre. Quest'anno gli elicicoltori italiani si sono dati convegno a settembre a Cherasco (CN), sede, appunto, dell'Associazione Nazionale.
Per non parlare dei ristoranti che, in queste e altre località, offrono piatti veramente eccezionali a base di lumache.

Prima della pentola, un rituale!

Chiarite tante curiosità sulle lumache, non resta ora che acquistarle e cucinarle! Se la scelta dovesse cadere su lumache non opercolate, è chiaro che bisognerà provvedere alla loro spurgatura, che si ottiene tenendole a digiuno in un contenitore ben chiuso ma aerato (per esempio un sacco di juta o un cesto di vimini con coperchio) per parecchi giorni, eventualmente con della farina di polenta o dei pezzi di pane. Per la cottura, una volta spurgate, si mettono a bagno per circa un'ora in poca acqua tiepida con sale e aceto, in modo che emettano tutta la bava. Si sciacquano allora con molta cura, una per una, quindi si provvede alla prelessatura. Questa si effettua in acqua inizialmente fredda se si vogliono utilizzare fuori dal guscio o calda se si vogliono presentare nel guscio. Nel primo caso, infatti, le chiocciole tendono a distendere il loro "piede" muscolare. La bollitura è più o meno lunga (anche tre ore) a seconda del tipo di chiocciola.
Una volta prelessate, si toglie loro il sacco viscerale o tortiglione. Non tutti lo fanno, tuttavia, nella convinzione che, una volta spurgate, le lumache possano essere consumate nella loro integrità. I gusci, ben lavati e puliti, possono essere utilizzati per servire le chiocciole in maniera elegante e d'effetto. I modi per prepararle, a questo punto, sono davvero tanti: non c'è che l'imbarazzo della scelta.

Manuela Lazzara

Consulenza:
prof. Pier Giovanni Bracchi, Istituto di Scienza e Tecnologia degli Alimenti - Università di Parma

Realizzazioni di Francesco Tonelli
Ambientazione di Cristina Poretti
Testi di Manuela Lazzara
Fotografie di Franco Pizzochero e A. Costa

Hanno collaborato:
Corrado Corradi, via Medici del Vascello 8, MI per le pirofile, i piatti da lumache, la casseruola Walküre, sale-pepe L'Albero della Gomma;
Fiore, via Lamarmora 31, MI, per il piatto di legno;
Daum C.F.C. Italia, via Medici del Vascello 8, MI, per la foglia con le lumachine in pasta di vetro

MONTEPULCIANO, VERO D'ABRUZZO

Niente a che vedere con l'omonimo prodotto toscano, per questo vitigno autoctono delle montagne intorno a L'Aquila, pronto a contenere la resa massima in nome della qualità

La storia dell'Abruzzo è antica. Abitato già in epoca preromana da popolazioni fiere, ha sempre mal sopportato qualsiasi forma di dominio da parte delle potenze che di volta in volta si insediavano nella penisola. L'economia montana, basata sulla pastorizia e sull'agricoltura, ha caratterizzato la vita all'interno della regione che ha vissuto per secoli in uno stato di isolamento solo recentemente interrotto. Ma gli abruzzesi sono estremamente ospitali, anche se un tempo venivano considerati schivi e introversi. La regione montana è tra le più impervie e suggestive e il capoluogo, L'Aquila, sorge non lontano dal Gran Sasso, mentre più a sud vi sono le montagne della Maiella. I due sistemi montuosi, con alcune cime che superano i 2500 m di altitudine, costituiscono, con la dorsale appenninica, un altopiano che definisce in buona parte la geografia della regione. La fascia che digrada sino al mare è invece collinosa, con rare pianure. L'economia abruzzese, dunque, è agricola anche se la vegetazione di montagna ha riconquistato terreni un tempo coltivati ed è ancora presente la pastorizia transumante. Nei vigneti distribuiti sulle colline di quasi tutte le province, si coltiva il Montepulciano d'Abruzzo, vitigno che fruttifica grappoli serrati, color nero-violaceo, e le cui foglie, pentagonali, sono di media grandezza. Il vino che origina ricorda quelli marchigiani prodotti da uve Montepulciano e Sangiovese. Quindi, da un punto di vista enologico, esiste una continuità con altre regioni centrali, mentre la gastronomia prelude a quella meridionale, anche a motivo delle tracce lasciate dalla dominazione spagnola, che rappresentano un'eredità storica e culturale comune a tutto il mezzogiorno italiano. Non a caso proprio a partire dall'Abruzzo le colture di grano tenero cedono il passo a quelle di grano duro, predominante in tutto il Sud. È utile precisare che il Montepulciano è un vitigno nato in questo territorio, e cioè autoctono. Non è più credibile, infatti, l'ipotesi che riteneva il vitigno un Sangiovese importato dalla Toscana (e più precisamente da Montepulciano), che qui avrebbe subito mutazioni. Recenti analisi bio-chimiche, infatti, appurando le differenze esistenti tra i due vitigni, hanno consentito di stabilire l'origine abruzzese di questa vite. Il nome, invece, venne dato al vino da alcuni commercianti toscani che probabilmente avevano trovato affinità tra questo e il più conosciuto Vino Nobile.

Il Montepulciano d'Abruzzo, quindi, è espressione genuina di questa terra ed è parte integrante della sua storia. Piuttosto può lasciare perplessi la vastità della zona di produzione designata dal disciplinare che forse meriterebbe di essere differenziata in base alle diverse tipicità pedologiche e microclimatiche, permettendo così di dar luogo a meglio circoscritte collocazioni geografiche.

Di fatto, dopo la distruzione degli impianti a opera della fillossera, avvenuta nello scorso secolo, la produzione e la ricerca enologiche si sono sviluppate un po' pigramente e solo ora, anche per far fronte alla concorrenza di vini di qualità, l'impegno a raggiungere sempre migliori livelli non manca. A dire il vero la resa massima prescritta dal disciplinare di 140 q per ettaro è elevata, anche se vi sono produttori che lavorano con rese più basse. Del resto l'incidenza dei costi spesso non consente certi virtuosismi, ma una riduzione delle rese, accompagnata da una seria e competente vinificazione e da un più prolungato invecchiamento (il disciplinare ne consente la vendita a partire dal 1° marzo successivo alla vendemmia), permetterebbe al vino di raggiungere standard qualitativi sicuramente più elevati. Va comunque segnalato che vi sono produzioni di tutto rispetto e che meritano di venire incoraggiate grazie ai loro vini che esprimono tutta la loro generosità. Il disciplinare prevede che la vinificazione avvenga utilizzando le uve dell'omonimo vitigno e con percentuale massima del 15% di Sangiovese. Le uve, inoltre, devono provenire da vigneti messi a dimora in terreni di altitudine non superiore ai 500 metri o, se rivolti a sud, vale a dire meglio esposti, a 600 m slm. Inoltre il Montepulciano d'Abruzzo, messo in commercio dopo due anni di invecchiamento a partire dal 1° gennaio successivo all'annata di produzione, può portare la qualificazione "vecchio". Va segnalato che ha diritto alla doc anche il tipo "Cerasuolo", cioè quello ottenuto lasciando macerare il succo dell'uva e le bucce per un periodo limitato di tempo e, quindi, provvedendo a separare le vinacce dal mosto; si prosegue poi la fermentazione di quest'ultimo come avviene per i vini bianchi. Il vino che si ottiene è, come precisa il nome stesso, di un bel colore ciliegia. Si tratta di una varietà con caratteristiche diverse da quello rosso; è consigliabile, infatti, berlo giovane e la sua freschezza consente di accompagnare preparazioni più leggere.

Fabiano Guatteri

(Fotografia di Oliviero Venturi)

IDENTIKIT DI UN VINO

Denominazione - Montepulciano d'Abruzzo doc.
Analisi organolettica - Colore rosso rubino, tendente al granato con riflessi viola intenso; odore vinoso con profumo di frutta matura; al gusto l'impatto è morbido, ampio, e rivela una struttura robusta, adatta all'invecchiamento, con forte presenza tannica e retrogusto piacevolmente amarognolo.
Gradazione alcolica - Minima complessiva 12 gradi.
Temperatura di servizio 18-20° C.
Bicchiere - A tulipano con gli orli della bocca leggermente rientranti, tipo Bordeaux.
Abbinamenti - Pastasciutte e risotti conditi con sughi di carne, risotto al piccione, carni di agnello e castrato alla griglia, selvaggina da piuma, carni rosse in umido, caciotte di pecora di buona stagionatura.
Reperibilità - Bottiglierie, negozi di vini e in alcuni supermercati.
Prezzo orientativo - 5 000 lire.
Produzioni consigliate - Edoardo Valentini, Illuminati, Tenuta del Priore, Camillo Montori, Zaccagnini, Bosco Nestore.

Cosa preparo di buono, oggi?

C'è un pensiero che, quasi ogni giorno, si affaccia alla mente di molte di noi: "Cosa posso preparare di buono, oggi, per i miei ragazzi?" I ragazzi sono, naturalmente, il marito e i figli!
In effetti, per il nostro problema della "cucina quotidiana" si vorrebbe non solo una soluzione di successo, ma anche facile e, se possibile, divertente!
Quante di noi, lavorando fuori casa, per esempio, non hanno molto tempo a disposizione per preparare ricette d'alta cucina; e per la cena, qualche volta, devono ricorrere alla classica, superveloce ma sempre uguale "fettina".
Altre donne, magari, il tempo l'avrebbero; ma non è sempre possibile scatenare il proprio estro culinario con tutta la tecnica e la fantasia (e l'attrezzatura) di uno chef di professione!
Altre infine ce la mettono tutta e, pur di accontentare i loro cari, dedicano ore e ore ai fornelli con risultati, sì succulenti, ma a prezzo di enorme fatica e, ahimè, senza avere poi un attimo di tempo libero per sé e... per il proprio marito.

Alta cucina, può essere facile

Certo, un bel pollo ripieno fa venire l'acquolina in bocca solo a pensarci ma, per prepararlo come si deve, per mettere insieme tutti gli ingredienti, bisogna già essere cuoche provette! E anche un buon "rollè", un piatto di spiedini o di involtini metterebbero appetito, ma quanto tempo ci vuole a scegliere, comprare, tagliare, legare e alla fine mettere in forno?
Beh, oggi possiamo trovare tutti questi piatti e tanti altri manicaretti già pronti, solo da cuocere: ci ha pensato Arena a scegliere e a preparare per tutte noi, quindi anche per te, una nuovissima linea di secondi piatti freschi. "Secondi piatti" davvero unici, con un nome che è tutto un programma: "Tu in Cucina".

Carni di qualità garantita

Per preparare i piatti della linea "Tu in Cucina", Arena ha prima di tutto selezionato le carni: solo polli e tacchini delle proprie fattorie, controllati dai propri agricoltori ed esperti in tutte le fasi della crescita. Con una particolarissima attenzione a quello che mangiano: un "menù" di cereali, soia e altri alimenti naturali, anche questo preparato da Arena.
Carni, dunque, garantite, di prima scelta e freschissime. Arena prende le parti più tenere e pregiate e, mettendoci tutta la lunga esperienza e la cura dei propri chef, con un rigoroso rispetto dell'igiene, le "trasforma" nei suoi specialissimi "secondi". Aggiungendo, naturalmente, tutti gli altri ingredienti, aromi e sapori, dettati dalla migliore tradizione gastronomica italiana.

Brava tu, contenti loro!

"Tu in Cucina" ti offre quindi una ricchissima scelta di specialità gastronomiche, semplici e gustose, facili da cuocere in tanti modi diversi, quante sono le deliziose varianti che la tua creatività di volta in volta suggerisce. Con un tocco di fantasia in più, che sia un contorno di patatine o primizie dell' orto, due semplici foglioline di menta o un'aggiunta di spezie, puoi arricchire i tuoi "Tu in Cucina" e farne dei secondi esclusivi, "personali". Una soluzione davvero unica: senza dover preparare e pulire la carne, risparmiandoti tante incombenze banali o fastidiose, puoi ugualmente goderti tutte le soddisfazioni di una grande cucina. Per esempio, cambiare ogni giorno il tuo menù con ricette nuove, originali, gustose e fare felici i tuoi cari con tanti manicaretti di cui potrai essere orgogliosa!

Gusto e salute

Con i piatti "Tu in Cucina", Arena tiene d'occhio anche le esigenze di salute. Buoni, quindi, e gustosi, ma anche nutrienti, digeribili, dieteticamente equilibrati.
Merito soprattutto della loro "base": carni di pollo e tacchino, con un basso contenuto di grassi in assoluto e una buona percentuale di "buoni" grassi polinsaturi (come l'olio di oliva) che consentono fra l'altro un ottimo controllo del nostro colesterolo.
Da ultimo, l'elevato contenuto proteico e la stessa composizione delle proteine rendono questi piatti consigliabili a tutte le età, dal bambino all'anziano.
Un altro buon motivo che mette d'accordo proprio tutti!

ARIA DI FESTA, IN ALSAZIA

Per le strade di Strasburgo, nei paesini delle vallate, fiori a profusione sottolineano un paesaggio da fiaba, dove anche il cibo è una leccornia: carne di maiale in quantità, terrine e pâté per golosi

Cascate di fiori – gerani rossi e bianchi, petunie screziate – scendono dai balconi di legno intagliato, dalle finestre socchiuse degli abbaini. Ghirlande di fiori ornano le fontane, nelle piazze dove vanno a incontrarsi le lunghe file di case, movimentate dal gioco delle travature a vista, e con i tetti aguzzi sui quali nidificano le cicogne. Fiori si trovano persino attorno al cartello che dà il benvenuto in questa o quella cittadina. Chi arriva in Alsazia ha la sensazione di essere approdato in un Paese da fiaba.
Eppure la tranquillità, la pace che sembrano la caratteristica principale di questa regione, sono una conquista recente. Per secoli l'Alsazia ha subito un destino comune a molte terre di confine. A lungo contesa tra Francia e Germania, nel suo passato burrascoso ha dovuto pensare soprattutto a difendersi, come testimoniano il ricco patrimonio di castelli e roccheforti, Haut Koenisbourg, Saverne, Andlau, Woerth tra gli altri, e le strade militari. Di queste vie, ora accessibili al traffico turistico, la più suggestiva è senz'altro la Route des Crêtes, aperta durante la prima guerra mondiale sulla linea di cresta dei Vosgi. Si snoda tra il Grand Ballons, la vetta maggiore della catena (1424 m), e il Col de la Schlucht, e offre ampie vedute su laghi e laghetti come quelli della valle di Lauch e sugli alpeggi dalla fioritura multicolore, gli *hautes chaumes*. È il regno dei *marcaires*, i vaccari, allevatori e formaggiai, produttori del Munster, il formaggio dal sapore sostenuto, che ha l'aroma delle erbe alpestri. Nei casali dei *marcaires* si può assistere alla lavorazione del Munster e visitare le cantine dove viene lasciato a stagionare per almeno un mese. In molte di queste abitazioni, le Fermes Auberge, si trova inoltre sistemazione per la notte ed è possibile assaggiare qualcuna delle specialità della regione dei Vosgi, come la *tourte de la vallée*, pasticcio di carne di maiale avvolto in un fragrante involucro di pasta sfoglia, il *buttamüss*, la

A CAVALLO O IN MONGOLFIERA

Sono quattro i voli che collegano tutti i giorni, tranne la domenica, Milano con Strasburgo. Un servizio quotidiano lega inoltre la sede del Parlamento europeo con Roma. La tariffa più conveniente è la superpex, che permette riduzioni fino al 60 per cento sul prezzo del biglietto, per chi mette in programma un pernottamento in città tra sabato e domenica. Chi viaggia in auto può scegliere un percorso tutto autostrada da Roma (Milano) per Lucerna, Basilea, Mulhouse, Strasburgo (rispettivamente di 1065 e 488 km).
Una volta in Alsazia, la gamma dei mezzi di trasporto a disposizione del turista è ancora più ricca. I Vosgi e le foreste della pianura sono la meta ideale per chi desidera vivere una vacanza a cavallo. Dalle rive del Reno ai Vosgi vi sono una cinquantina di località attrezzate per le soste dei villeggianti in sella che possono scegliere di dividere il loro tempo tra le escursioni e le lezioni di equitazione. I più intraprendenti invece possono mettersi sulle tracce di Verne innalzandosi in pallone aerostatico sopra il cielo d'Alsazia. L'avventura dura 3/4 giorni durante i quali i voli si alternano a soste alla scoperta della miglior gastronomia della regione. Per informazioni: Ente Nazionale Francese per il Turismo, Via Sant'Andrea 5, Milano - telefono 02/76000268 - Via Vittorio Veneto 93, Roma - telefono 06/483565. Alsacienne de Tourisme Equestre - Rue de Provence 10, telefono 89415161 - Colmar. Gite in mongolfiera: Tourmaline, rue d'Arras, 2 - 67000 Strasbourg - telefono 88610040.

CHOUCROUTE A L'ALSACIENNE

Ingredienti: dose per 4 persone choucroute (crauti) kg 1,500 – pancetta affumicata g 400 – carré di maiale affumicato g 400 – 8 würstel – cipolla – alloro – mela – bacche di ginepro – vino bianco alsaziano (Riesling) dl 2,5 – brodo – kirsch – strutto – sale.

Tempo occorrente: circa 3 ore e 15 minuti.

Tritate una grossa cipolla e fatela appassire in una cucchiaiata di strutto (o in 3 d'olio). Unite quindi i crauti, dopo averli risciacquati dal liquido di conservazione. Rosolateli per 5' poi aggiungete il vino, una mela aspra tagliata a tocchetti, una dozzina di bacche di ginepro chiuse in un sacchettino di garza, alcune foglie d'alloro e tanto brodo caldo quanto è necessario per coprire i crauti. Incoperchiate e cuocete a fuoco moderato per circa 3 ore. Un'ora prima di servire, aggiungete nel tegame la pancetta; dopo 30' anche 2 cucchiaiate di kirsch e, negli ultimi 10' di cottura, i würstel. A parte, fate lessare invece il carré di maiale. Quando i crauti saranno cotti, aggiustateli di sale, quindi presentateli insieme con la pancetta e il carré tagliati a fette sottili e le salsicce parzialmente affettate. Servite accompagnando con patate lessate.

marmellata di rose canine, e il *bettelman*, la torta di ciliegie che si serve con crema inglese e vaniglia.
Tra le tante strade che percorrono l'Alsazia la più celebre resta tuttavia la Route du Vin: 120 chilometri che portano da Thann, famosa per la collegiata gotica di St. Thiébaut, fino ad Obernai, dove si ammirano il mercato coperto e il pozzo dei sei secchi, il più bello d'Alsazia. L'itinerario si dipana tra incantevoli cittadine caratterizzate da consistenti nuclei di case antiche, talvolta addirittura di impianto tardo medievale, con strutture a graticcio. Tutti questi piccoli centri meriterebbero una visita, ma una sosta è d'obbligo almeno nei tre principali: Ribeauville, Riquewihr e Kaysersberg. Lungo tutto il percorso, attorno ai villaggi si stendono a perdita d'occhio i vigneti. Sono ben sette, infatti, i vitigni, tutti a denominazione di origine controllata, che traggono forza e sapore da questo fazzoletto di terra. Sono il Sylvaner, fresco e leggero, il Pinot bianco, morbido e nervoso, il Muscat d'Alsazia, dal sapore di uva fresca, il Riesling, virile e delicato, il Pinot nero, fruttato, il Tokay Pinot grigio, ricco e robusto, e il Gewürztraminer, dal bouquet sostenuto. A curarne le viti sono una miriade di piccoli proprietari che nelle caves e nelle cantine offrono il loro prodotto.
E in vista dell'acquisto è bene sapere che Riesling e Pinot bianco si sposano egregiamente con la *choucroute garnie*, a base di cavolo bianco, lardo, salsicce, carne di maiale e prosciutto affumicato. Muscat e Gewürztraminer s'accompagnano ai dolci, al *kugelhopf*, ad esempio, torta lievitata a forma di pandoro, con mandorle e uvette, mentre con il Tokay si preparano saporiti piatti come il *matelote*, a base di pesci diversi (luccio, tinca, trota, anguilla in umido). Il Sylvaner, infine, è la giusta scelta per un piatto di salumi.
Poche decine di chilometri separano la Route du Vin da Illhaeusern, un grazioso paesino vicino a Colmar, che ospita "L'Auberge de l'Ill", forse il miglior ristorante d'Alsazia, diretto dalla famiglia Haberlin e premiato con tre stelle dalla guida Michelin. Il locale accoppia una straordinaria cucina a un ambiente non pretenzioso e vanta tra le sue specialità il soufflé di salmone, la terrina di anguilla, il pâté di anitra e la mousse di rane. A fine pasto si può scegliere tra una ricca serie di grappe e *alcools blancs*, come la *poire*, distillato alle pere, la *framboise*, liquore al lampone e il *kirsch des Vosges*, alle ciliegie. "L'Auberge de l'Ill" si trova in rue de Collonges 68150 (tel. 89718323) ed è be-

LE PAROLE DEL MENÙ

Soupe aux abattis d'oie à la ménagère: minestra di rigaglie d'oca, con riso, porri, noce moscata, pepe e sale.
Potage aux grenouilles: brodo con cosce di rane a tocchetti, panna, crescione, scalogno e vino bianco.
Tarte flambée (flammekuche): tortino di cipolle, panna, con aggiunta di pancetta affumicata.
Kassler: filetto di maiale affumicato.
Burelewerwirscht: salsiccia di fegato di vitello.
Saucisses de Strasbourg: salumi simili al wurst, alla carne di manzo o a quella di maiale.
Presskopf: sopressa al prezzemolo.
Civet de lièvre: lepre in salmì.
Quenelles de foie: grandi gnocchi al fegato.
Oie rôtie: oca arrosto, ripiena di marroni e di mele.
Cuisses de grenouilles: cosce di rane alla panna.
Médaillons de foie gras: il pâté di foie gras è nato in Alsazia, più di duecento anni fa. In questa versione di Strasburgo le fette di pâté vengono servite calde su crostoni di pane imburrati, guarnite con lamelle di tartufo.
Asperges d'Alsace: asparagi, specialità di Hoerdt.
Bretzel: pasta secca, salata o dolce, con farina, lievito e sale.
Beerawecka: pane ricco che comprende diversi tipi di frutta secca, pere, prugne, fichi, uva, cannella, scorza di limone.
Neujorwecka: brioche che i bambini usano donare il primo dell'anno a zie e zii, a madrina e padrino.

Sopra, il quartiere della Petite France, a Strasburgo (foto Focus Team). In apertura, una tipica casa a Colmar (foto Choisnet/ Ente Nazionale Francese per il Turismo). È di GianRusconi l'immagine a pag. 119

ne prenotare con mesi di anticipo per una serata indimenticabile (anche dal punto di vista finanziario). Comunque si sia tracciato il proprio itinerario, ogni strada porta infine verso Strasburgo, da secoli crocevia di culture e nazionalità – come rivela esplicitamente il suo nome *straten/burgum*, ossia borgo delle strade – e oggi sede di uno dei maggiori organismi Cee, il Parlamento europeo.
Lo ospita il Palazzo d'Europa, in vetrocemento e alluminio, divenuto ben presto il simbolo della nuova Strasburgo, moderna e cosmopolita, così come la possente mole della cattedrale di Notre-Dame. Insieme, sono il segno della riuscita conciliazione tra la spinta internazionale e il gusto delle tradizioni locali, vale a dire innanzitutto della buona tavola e della convivialità.
Per averne la conferma, basta entrare nel tardo pomeriggio o a sera in una "winstub", una sala da vino, oggi come un tempo il punto di incontro privilegiato degli abitanti di Strasburgo. Non di rado in un angolo del locale si trova ancora una stufa di maiolica colorata, la "kachelofen", capace di creare da sola una calda atmosfera familiare. E attorno alle tavole, ricoperte di allegre tovagliette a quadrotti blu e rossi, o rossi e bianchi, si affollano giovani e vecchi venuti qui per fare due chiacchiere o per consumare il pasto serale. La cena può comprendere una fetta di *tarte a l'oignon*, la torta di cipolle, *cervelas* e *oeufs*, vale a dire un piatto di uova e frittura di cervella o il sostanzioso *baeckeoffe*, una pietanza composta da carni di maiale, manzo e agnello marinate per 24 ore nel Riesling. E per chiudere, il dolce che nelle "winstubs", ma anche nelle molte "patisserie" di cui il centro storico di Strasburgo è ricco, coincide con il trionfo dei dolcetti di pastafrolla, dagli *anisbretle*, all'anice, agli *schwowebretle*, alle mandorle pelate, e alla sfilata delle torte. Si comincia con la classicissima *tarte aux quetsches*, alle prugne, per continuare con le più sofisticate *tarte à la rhubarbe*, al rabarbaro, e *tarte au fromage blanc*, che unisce ricotta e crema pasticcera.
Una visita del centro storico non è completa se non comprende anche la passeggiata nel quartiere più caratteristico di Strasburgo, quello della Petite France.
Circondato dalle acque dell'Ill, il vecchio quartiere un tempo abitato da mugnai, pescatori e conciatori, ha conservato intatto il suo fascino malinconico, che si esalta al tramonto quando sulle acque dei canali il gioco dei riflessi rende magiche le luci del paesaggio. Allora, mentre si scivola con il battello lungo le vie d'acqua che si alternano alle lunghe teorie di case, la città sembra avvolta da un incantesimo, capace di preservarne per sempre la grazia senza tempo.

Alberto Sandri

COLESTEROLO: SOLO LA VERITÀ

Demonizzato per anni, riscattato per le sue funzioni fondamentali all'interno dell'organismo, è oggetto di continue ricerche e approfondimenti. Ecco i risultati scientifici più attendibili

È noto da 200 anni. Ha collezionato 13 premi Nobel per altrettanti chimici, biologi, medici che hanno dedicato la loro vita allo studio della sua struttura e funzione. È presente in tutte le cellule di uomini e animali e anche le piante contengono sostanze analoghe. Ha una struttura molecolare composta da quattro anelli, per un totale di 27 atomi di carbonio. Tutte le cellule del nostro corpo lo producono con l'intervento di più di 30 enzimi che ne regolano la quantità.
Non è l'encomio di un "grande benefattore" della nostra epoca. Tutt'altro: si tratta di un "grande malfattore" dei giorni nostri, ricercato come uno dei principali responsabili dell'infarto, della trombosi, dell'ictus cerebrale. È il colesterolo.

Un grande imputato

Suscitatore di grandi passioni: da una parte, chi lo cerca per dargli tutta la sua attenzione, dall'altra chi tenta di sopprimerlo con ogni mezzo. Quest'ultimo è l'atteggiamento generale degli ultimi anni: di certo non si possono negare al colesterolo molte colpe.
E tutti sanno quali sono!
Infatti il colesterolo è uno dei più importanti fattori di rischio per lo sviluppo, nei vasi sanguigni del nostro corpo, della aterosclerosi ed è capace di aumentare la probabilità, se presente oltre certi limiti, di morte per malattie cardiache come l'angina pectoris e l'infarto.
Dati inconfutabili derivano da studi condotti in tutto il mondo. Dapprima sono stati coinvolti animali che, alimentati con cibi ricchi in colesterolo, sono andati incontro, con notevole facilità, alla formazione di placche di colesterolo sulle pareti dei vasi sanguigni con conseguente minor afflusso di sangue.
Altri studi hanno coinvolto intere famiglie i cui membri si ammalavano oppure morivano in giovane età per infarto e nei quali i livelli di colesterolo risultavano francamente elevati.
Uno dei più importanti studi, eseguito su ben 360 000 persone, ha dimostrato che la metà degli infarti verificatisi nei sei anni dell'indagine era una conseguenza diretta della presenza di alti valori di colesterolo nel sangue.
In secondo luogo il colesterolo è stato incriminato come fattore in grado di favorire lo sviluppo di malattie tumorali, per esempio del seno, delle ovaie, dell'intestino. In questo caso gli studi sono stati eseguiti su popolazioni diverse per abitudini alimentari, o che mutano tali abitudini perché emigrano o migliorano il proprio livello economico.
Dunque: malattie di cuore e cancro, le principali cause di morte della nostra epoca. Sono tutte colpe gravi, a carico del colesterolo. Ma non possiamo non prendere atto di altri fatti.

È anche utile, tuttavia

Il primo fatto è che il colesterolo c'è, esiste naturalmente in noi, fa parte integrante del nostro organismo.
Forse può passare inosservato, ma è fondamentale; la conseguenza, inequivocabile, è: a qualcosa serve. Un secondo fatto, dai contorni più sfumati, ma anche più curioso, è dato dal grande numero di ricercatori, di diverse discipline e nazionalità, che hanno dedicato per anni tutta la loro attenzione al colesterolo. Quale fascino (un fascino nascosto ai più) possiede questa molecola, dall'aspetto geometricamente decorativo, indubbiamente attraente, tale da suscitare una passione indagatrice tanto ostinata da portare alla conquista di parecchi premi Nobel?
Per spiegarcelo vediamo più da vicino le funzioni che il colesterolo svolge nel nostro organismo.
Il colesterolo è il materiale di partenza per la produzione di sostanze indispensabili al nostro organismo. Innanzitutto gli ormoni prodotti dal surrene, una ghiandola situata nell'addome, responsabile della sintesi, a partenza appunto dal colesterolo, del cortisone (notissimo a tutti), degli ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone) e maschili (testosterone, essenzialmente).
Nella struttura finale di tutte queste sostanze si riconoscono i quattro anelli, tre esagonali, uno pentagonale, presenti nel colesterolo. Ugualmente avviene per la vitamina D, vitamina antirachitica, che svolge un ruolo importante nel processo di calcificazione delle ossa. Il nostro organismo la produce, con l'aiuto della luce ultravioletta, a partire da un derivato del colesterolo stesso.
Ciò avviene anche per i sali biliari, sostanze che vengono prodotte dal fegato e che sono presenti nella bile.
La loro relazione con il colesterolo è messa già in evidenza dall'etimologia stessa del termine colesterolo che deriva da *kholé* (bile) e da *stereós* (solido, duro), appunto come i calcoli biliari dei quali il colesterolo è parte integrante e in cui è stato scoperto poco più di 200 anni fa.
Anche in questo caso il colesterolo è la base per la sintesi di altre sostanze, sali biliari appunto, che rappresentano un modo con cui il nostro organismo "catabolizza", smaltisce il colesterolo, un modo, cioè, con cui impedisce che se ne accumuli un'eccessiva quantità nel corpo.
D'altra parte la produzione di questi sali, che con la bile raggiungono l'intestino, è assolutamente indispensabile per l'assorbimento, proprio a livello intestinale, dei grassi alimentari.
Ma la più importante di tutte le funzioni del colesterolo è la sua presenza nella costituzione delle membrane cellulari.
Si sa che siamo fatti di cellule, miliardi di cellule, ciascuna con la propria struttura, ciascuna specializzata in una propria fun-

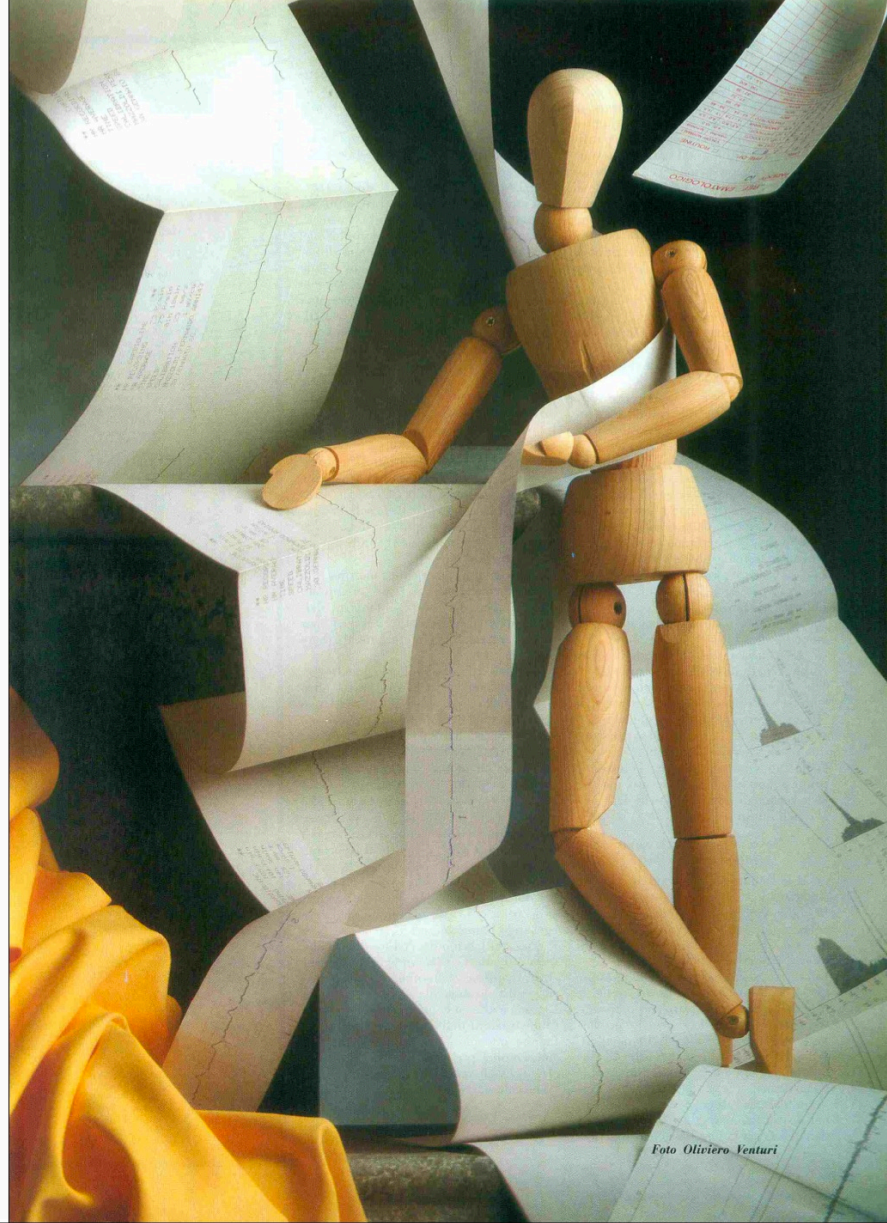



Foto Oliviero Venturi

zione per cui è stata appositamente costruita. Ogni cellula è formata dal nucleo e da un materiale fluido, il *citoplasma*, in cui si trovano numerosi organuli: *mitocondri*, *ribosomi*, *lisosomi*, sedi di specifiche attività. Tutte queste attività devono svolgersi con precisione, senza commistione fra quelle di una cellula e quelle di un'altra, né fra quelle dei vari organuli cellulari. Per ottenere ciò il bordo di ogni cellula è delimitato, è chiuso da una membrana, cioè da uno strato continuo di materiale lipidico e proteico che la separa dall'ambiente circostante.
E allo stesso modo, affinché ci sia una netta separazione fra gli organuli citoplasmatici, ognuno è circondato da una membrana di separazione, costruita allo stesso modo di quella, più grande, che delimita tutte le cellule.
Quindi un insieme di membrane sono presenti a delimitare le cellule e anche ogni singolo organulo, sia esso il nucleo, un mitocondrio, oppure un ribosoma.
Ma non si deve pensare alla membrana cellulare come a un guscio rigido o a qualcosa di statico posto lì, a mo' di muraglia, a impedire l'ingresso o la fuoriuscita di qualsiasi sostanza della cellula.
All'opposto, la membrana cellulare è una struttura "intelligente" e "dinamica" che sa cosa lasciare passare, nei due sensi, secondo la necessità della cellula, e a cosa impedire il transito.
Il colesterolo è parte essenziale della porzione lipidica di tutte le membrane.
Ciò fa sì che sia presente in tutto il nostro corpo. È per questo che quasi tutte le cellule del nostro organismo sono capaci di sintetizzarlo: deve sempre essere a disposizione, infatti, per la costruzione di queste membrane, per la loro sostituzione quando si alterano o muoiono.
Nella capacità di produrre il colesterolo primeggiano le cellule del fegato, ma non sono certamente da meno quelle della pelle e dell'intestino.

Dove manca l'organismo interviene il cibo

E le cellule che non sono in grado di sintetizzarlo devono procurarselo.
In che modo? È qui che entra in gioco il colesterolo alimentare, quello che introduciamo mangiando tutti i giorni i cibi di origine animale.
Dopo essere stato assorbito dall'intestino questo colesterolo *esogeno* (proveniente cioè dall'esterno del nostro corpo, in contrapposizione a quello *endogeno*, prodotto da noi stessi) circola nel sangue all'interno di masserelle formate anche da altri lipidi e, ancora una volta, da proteine: le *lipoproteine*.
Vere "banche" di colesterolo, circolanti nel nostro sangue, sono le lipoproteine dette LDL per la loro bassa densità (Low Density Lipoproteins). È da queste banche che le cellule incapaci di produrlo attingono il colesterolo indispensabile alla costruzione delle loro membrane.
Il colesterolo, quindi, è continuamente scambiato fra le lipoproteine e la cellula. Ma come?
M.S. Brown e J.L. Goldstein, due ricercatori americani, hanno lavorato anni per rispondere a questa domanda, infine ci sono riusciti e questo è valso loro il Nobel per la Medicina nel 1985. Hanno dimostrato che sulla superficie di ogni cellula del nostro corpo, in una piccola zona della membrana cellulare, c'è un *ricettore*, una struttura che è capace di legare le LDL circolanti nel sangue e cariche del colesterolo alimentare. Si forma così il complesso ricettore – LDL che viene inglobato all'interno della cellula e qui scisso nelle sue parti. Il colesterolo, in questo modo, diviene disponibile per tutte le funzioni cellulari, in primis appunto la costruzione delle membrane.
Ma c'è di più. Intanto, il ricettore non viene distrutto, ma riciclato nel senso che una volta liberatosi dalla LDL viene ritrasportato nella superficie della cellula dove riprende il suo posto e la sua funzione di legame di altre molecole. Quindi, niente viene perduto.
I due ricercatori americani sono riusciti a dimostrare che ogni ricettore esegue un giro completo dall'esterno all'interno della cellula e viceversa ogni 10 minuti, per molte centinaia di volte durante le 20 ore della sua vita.
E non solo. Il colesterolo, inglobato con questo sistema di trasporto, ha un altro ruolo: quello di impedire che altre LDL si attacchino al ricettore e altro colesterolo entri nella cellula. Parte così un segnale: del colesterolo è entrato nella cellula, ora ce n'è in abbondanza, non ne deve entrare più. La scoperta di alterazioni di questo ciclo del trasporto del colesterolo nelle cellule ha già chiarito la causa di alcune malattie in cui o mancano i ricettori o essi non legano le LDL o non le trasportano efficacemente nella cellula con la ovvia conseguenza che il colesterolo non è utilizzato, si accumula in eccesso nel sangue, si deposita nei vasi sanguigni e nel cuore causando l'aterosclerosi.
È questo il fascino del colesterolo: la sua utilità, il suo far parte integrante del nostro organismo come molecola ubiquitoria, indispensabile alla vita.
Ciò non è affatto in contrasto con le tante dimostrazioni della sua pericolosità per l'uomo, pericolosità che non è dovuta alla sua semplice presenza, ma al riscontro di elevati livelli sanguigni di questa piccola "molecola da Nobel".

dott. Manuela Poggiato
(Assistente medico
Ospedale "Predabissi" - Melegnano - Mi)

GIUSEPPE PONTIGGIA

Letterato, scrittore, uomo di cultura, si dichiara senza remore anche un goloso e fa del buon rapporto con il cibo una vera filosofia. "La dieta uccide", sostiene paradossalmente, e apprezza chi non ne fa

Una casa dei primi decenni del secolo nel quartiere "Città Studi", a Milano. Un signore grande, corposo, con i modi un po' impacciati di un giovanotto cresciuto troppo in fretta e il sorriso garbato dell'uomo di buon carattere e di buone maniere, apre una porta a vetrata. L'appartamento in cui Giuseppe Pontiggia, scrittore noto, intellettuale raffinato, ci invita a entrare non è la tipica casa borghese un po' polverosa dell'uomo di lettere, ma una straordinaria biblioteca delle meraviglie. Le pareti del soggiorno, dello studio, della camera da letto e persino le nicchie a terrazza delle finestre e il soffitto soppalcato del corridoio sono letteralmente nascoste da scaffalature lucide e da vetrine di libri: migliaia e migliaia di volumi di letteratura, arte, storia di ogni parte del mondo. Il curioso territorio ad antro ben ordinato da bibliofilo appassionato identifica, fin dal primo approccio, l'uomo colto, l'epicureo delle lettere, il narratore. Nato a Erba nel 1934, Giuseppe Pontiggia ha pubblicato giovanissimo nel 1959 il suo primo lungo racconto "La morte in banca" e poi i romanzi: "L'arte della fuga" (Adelphi, 1966), "Il giocatore invisibile" (Mondadori, 1978), "Il raggio d'ombra" (Mondadori, 1983). Nel 1989 è consacrato narratore di successo con il premio Strega attribuito al romanzo "La grande sera".
Dopo una tormentata esperienza in banca per mantenere la famiglia, lo scrittore ha fatto l'insegnante e il consulente editoriale. Oggi gode di una certa notorietà e tiene corsi serali sul linguaggio della prosa e della comunicazione orale.
Con espressione gioviale, che invita al dialogo, Pontiggia ammette compiaciuto di essere un bibliomane come il personaggio un po' folle del suo romanzo "Il raggio d'ombra" che vive in una casa a torre fatta tutta di libri e vuole appropriarsi dell'universo, inghiottirlo, attraverso la lettura dei suoi amati testi.
"È una metafora di tipo alimentare. Il professor Perego della mia storia è sì ingordo di libri, ma anche goloso di altre cose, della vita come del cibo. Un po' mi assomiglia".
Ed è proprio della golosità vista nel suo lato positivo che vogliamo parlare con lo scrittore, partendo sempre da uno spunto letterario. "Goloso" è infatti il titolo di un racconto che Pontiggia ha scritto qualche anno fa in chiave ironica e autobiografica. Il tema lo ha sempre interessato proprio perché vissuto sulla propria pelle.
"Quella esperienza di speranze e di scacchi che caratterizza la vita dei golosi, eternamente in dieta, eternamente perdenti, tuttavia speranzosi di liberarsi di questo cosiddetto 'vizio', mi appartiene. Io penso che si debbano cogliere anche i lati positivi della golosità che si orienta specificamente sui cibi, sugli alimenti, ma che è anche un'attitudine generosa della vita".
Di comune accordo non parliamo della golosità patologica, come la fame compulsiva, per esempio.
"È una componente che riguarda solo un aspetto della golosità ed è quello meno interessante. Secondo me c'è un aspetto potente e vitale nella golosità che arricchisce e dà forza attraverso gli alimenti. Entro certi limiti io trovo che è un arricchimento di potenza anche intellettuale".

Qualche esempio storico?

"Il Budda, per esempio. La sua corporsità, la sua presenza fisica così evidente e intensa aveva connotazioni molto positive, di valore anche spirituale. C'è una golosità come desiderio di appropriazione e di espansione del corpo che, secondo me, è altamente positiva".

Lei si considera robusto, grosso...

"Ho scritto un articolo sul termine *grosso* come alibi semantico di *grasso*. Si tratta di persone che non accettano di essere chiamate grassi e vivono nella vita questo conflitto tra la *a* e la *o*. Nel mio caso ho una struttura corporea da grosso che è la mia salvezza. E non ho complessi o frustrazioni nel vivere le mie dimensioni. Ci sono degli aspetti positivi nella grossezza, per esempio la forza. E non è vero che sia poco attraente. Per fortuna esiste un certo numero di donne a cui piacciono gli uomini grossi..."
Pontiggia ride a questa battuta.
"Nella golosità c'è anche un aspetto gioioso. Chi mi conosce, i miei amici, i miei familiari, me lo hanno fatto notare. Io ho un rapporto molto intenso con il cibo, di gioia forte, soprattutto in compagnia. Il cibo per me è legato all'idea della felicità, del benessere, della ricchezza. Dall'antichità fino ai film hollywoodiani se si vuole rappresentare uno stato di benessere, di ricchezza e anche di intimità si è sempre ricorsi ai banchetti, ai simposi, alle cene".

E se lei dovesse descrivere una scena felice...

"Per me è molto importante lo sfondo. Personalmente sono molto attratto dalle locande con i pergolati, i rampicanti, il verde, gli spazi all'aperto. I viaggi che ho fatto in Francia, in Provenza, sulla Loira mi riportano in quei luoghi ameni rappresentati nei film di Jean Renoir. E la musica di accompagnamento sul verde dello sfondo è interrotta dall'arrivo di un cameriere con un piatto di pâté di campagna, una buona bottiglia di vino, un formaggio profumato alle erbe".

Per un goloso di libri come lei, c'è un pranzo descritto nella letteratura, un pranzo storico che ricorda?

"Il primo che mi viene in mente è il banchetto servito alla tavola di Trimalcione. Lo descrive Petronio nel 'Satyricon'. Agli ospiti viene offerta una lepre cui sono state applicate ali perché assomigli a Pegaso, un cinghiale pieno di tordi vivi con contorno di mele cotogne in cui erano conficcate spine che davano loro l'aspetto di ricci di mare. E su un grande piatto da portata, tra gli applausi dei convitati, un porcellino ornato con foglie, tanto da farlo sembrare un pesce, e un'oca ripiena. A Roma nell'età imperiale i cuochi più abili che sapevano esibire con arte e sfarzo le portate erano contesi dai ricchi anfitrioni. Nelle tavole più raffinate c'era un certo gusto per i cibi esotici e orientali. Gli antipasti e le primizie dovevano essere importati dalla Spagna, il vino più pregiato veniva dal Giura, le melagrane provenivano dalla Libia in tutte le stagioni, le ostriche più saporite dalla Britannia e le spezie dall'Indonesia. Naturalmente tra i romani poveri la cucina era frugale e a base di cereali come quella dei Greci".

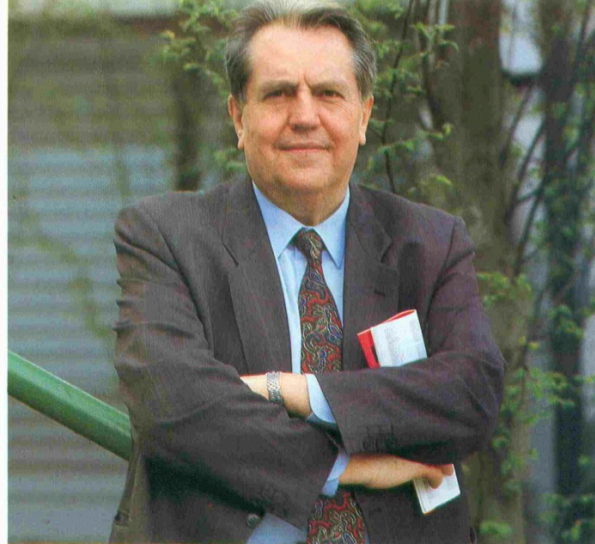
Esisteva nei letterati e nei filosofi un approccio meno materiale alla tavola?

"Nel 'Simposio' di Platone, Socrate, Alcibiade e gli allievi del maestro dialogavano di filosofia, del destino dell'uomo, dell'amore. Il 'Simposio' è forse l'opera filosofica che ha avuto maggior peso sul pensiero occidentale. Non è casuale che il dialogo si svolga a tavola, tra abbondanti libagioni. Dioniso, infatti, il dio greco dell'ebbrezza, era chiamato 'Lieo', colui che scioglie. Platone ha ambientato questo trattato filosofico tra commensali un po' ebbri. Lo erano non in maniera negativa, ma in modo liberatorio. La psicanalisi, parlando di inibizioni, non ha fatto che tradurre in termini scientifici quello che i Greci già conoscevano. Alla fine del dialogo e della cena, arrivata l'alba, mentre tutti si sono addormentati, Socrate si lava le mani e va a casa sereno. Il filosofo, con la sua arte maieutica, era un grande maestro della liberazione degli altri. Nella cultura greca l'uso smodato del vino era condannato, ma lo stato di euforia che dà il vino era considerato positivo perché libera energie".

Lei è un buon intenditore di vini?

"Lo sono stato. A volte venivo incaricato dagli amici della scelta dei vini per cene un po' particolari. Avevo scoperto, in una bottega che oggi non c'è più, uno straordinario vino bianco, poco conosciuto. Era prodotto da una piccola azienda enologica della Campania, vicino a Napoli, forse il bianco più straordinario che abbia bevuto. Quando facevo il corso ufficiali, mentre giravo con la compagnia a fare pattugliamenti sull'Appennino o a controllare il poligono di tiro, approfittavo per rastrellare buoni vini. Mi piacciono i vini italiani classici, bianchi dell'Alto Adige come il Müller Thurgau, il Sylvaner, il Riesling e quelli rossi tradizionali come il Barolo, il Barbaresco, il Dolcetto, ma oggi sono vini un po' impegnativi. C'è uno slittamento del gusto e si preferiscono vini più giovani e meno austeri".

Si considera oltre che un vero goloso anche un gastronomo?

"Un goloso. Amo quasi tutto, la cucina regionale italiana, non solo quella lombarda delle mie origini: la cotoletta, il risotto giallo, la cassoeula, l'ossobuco. Mi piacciono gli spaghetti alla puttanesca, le tagliatelle emiliane, i risotti veneti. Normalmente mi controllo un po', sono trent'anni che cerco di controllarmi e mettermi a dieta..." Lo sguardo di Pontiggia si fa ironico e allegramente patetico.

In questa sua grande biblioteca, ci sono libri particolari di cucina?

"Artusi ed Escoffier sono presenti, Bocuse no. Ho 'L'arte di convitare' di Giovanni Raiberti, un trattato ironico della seconda metà dell'Ottocento. Molti libri sulla cucina dei Romani, per esempio quello basilare di J. Andrè, uno storico francese, la cena di Trimalcione commentata da Maiuri, un grande archeologo, un libro da antiquariato oggi introvabile. Mi piace, attraverso l'analisi della cucina di un popolo, entrare nella vita quotidiana".

Il goloso a dieta, protagonista del suo racconto, è particolarmente attratto dagli odori, le sue narici si dilatano alla vista del cibo; perché?

"Il digiuno, l'astinenza favoriscono le facoltà olfattive. L'olfatto è un senso di cui la natura si serve per individuare i cibi ed è uno strumento di selezione e di valorizzazione degli alimenti. Quando si mangia molto e si è sazi, l'olfatto, il gusto si ottundono. Ma quando si è a digiuno o ci si è privati per un certo tempo di un cibo, l'olfatto diventa più acuto perché la natura, l'istinto che sono per la sopravvivenza dell'individuo ti spingono a nutrirti. Entro certi limiti la natura si serve della golosità in senso funzionale all'organismo. Le voglie della donna incinta sono sacrosanti bisogni di certe sostanze".

E così nel suo racconto il goloso che si punisce con il digiuno muore.

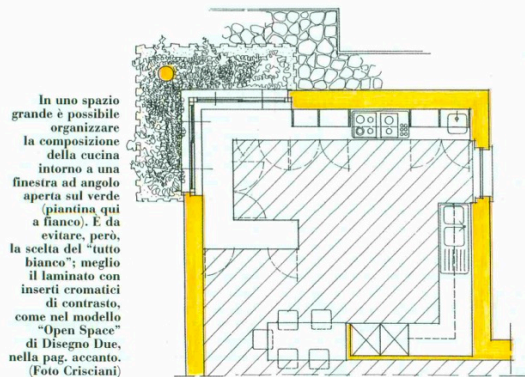
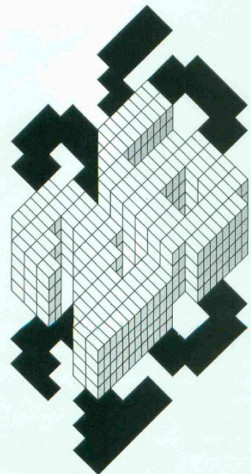
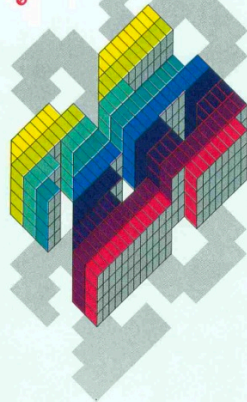
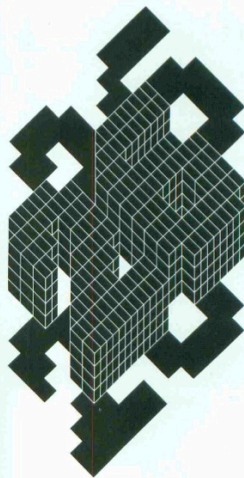
"È il segno della massima infelicità, della mancanza di energia e di forza, negarsi i piaceri della tavola. Non mi stupisco che chi segue una dieta sbagliata con molte privazioni abbia a volte un aspetto infelice. C'è persino chi perde i capelli, la memoria e diventa impotente. Succedono insomma un mucchio di guai".
La visione tragica del digiuno è un po' paradossale e Pontiggia è il primo a riderne con forza, cercando alcune conclusioni psicologiche:
"Mi capita spesso di giudicare una persona, una donna dal suo comportamento a tavola. Per me è un test importantissimo. Una donna golosa, che mangia con gusto e naturalezza, ha un temperamento generoso, vitale, è capace di slanci, di dare affetto e amicizia. Ed è spesso molto interessante anche sul piano erotico. Una donna, invece, che non sa apprezzare la buona tavola, che ha tendenza alla magrezza e comportamenti da anoressica, non ha nessun interesse umano per me. Anche un uomo schizzinoso mi persuade in genere poco. La simpatia, l'attrazione la trovo, la sento nella convivialità, nella complicità golosa. Sono componenti piacevoli ed essenziali nella vita".

Laura Bolgeri

Pontiggia ama la cucina lombarda delle sue origini, ma apprezza anche tantissimi altri piatti soprattutto della tradizione regionale italiana. (Foto Giovannetti/Effige)

MEGA-SPAZI COLORATI

Se la cucina è grande, si può "giocare" con le dimensioni e gli abbinamenti di diverse tonalità cromatiche, con il risultato di non appesantire la visione complessiva del locale

Lo spazio è grande, la finestra aperta sul verde è bellissima, però risulta veramente difficile organizzare lo spazio in modo razionale. Molto spesso ci si trova dinanzi a questo problema. Se è vero, infatti, che lo spazio limitato crea una serie di notevoli vincoli è altrettanto vero che l'horror vacui, dovuto a uno spazio troppo vasto, è molto forte. Si spostano gli arredi a destra, a sinistra perché si vorrebbe utilizzare al massimo tutto lo spazio, ma nello stesso tempo non si vorrebbe perdere l'effetto di fluidità.
Finestre inusuali, come, per esempio, quella ad angolo, a nastro o a oblò, che a prima vista potrebbero sembrare dei notevoli vincoli per la distribuzione dell'arredo, possono diventare, invece, elementi forti intorno ai quali organizzare la composizione. Una finestra diversa può diventare, infatti, l'occasione per una cucina insolita davvero un po' speciale. E oggi che tutti sono abituati a tanto legno, acciaio, alluminio e marmo, la cucina che vive intorno a una o più finestre potrebbe riscoprire il colore e, di conseguenza, il laminato nelle sue nuove varianti.
Soprattutto dove si ha la disponibilità di molto spazio bisogna stare attenti a che il tutto bianco o l'uso di materiali troppo caldi non trasformino la cucina in una sorta di asettica camera sterile o in una copia del soggiorno.
Se il colore, quindi, può essere una valida proposta, indubbiamente, il laminato è preferibile alle laccature per i problemi di praticità d'uso e resistenza agli urti.
Tito Agnoli, il progettista di tanti bei pezzi di design (dai divani in midollino agli imbottiti), ha progettato per la Disegno Due di La Spezia alcune linee di prodotti in sintonia con tali principi.
Fra queste il modello "Open Space" caratterizzato, come dice il nome preso dal mondo degli uffici, da pannellature da installare a parete nella zona sopra il piano di lavoro. Questi fattori, introducendo nuove possibilità compositive, costituiscono, per finiture e varietà di dotazioni, un elemento caratteristico di questo mo-

In uno spazio grande è possibile organizzare la composizione della cucina intorno a una finestra ad angolo aperta sul verde (piantina qui a fianco). È da evitare, però, la scelta del "tutto bianco"; meglio il laminato con inserti cromatici di contrasto, come nel modello "Open Space" di Disegno Due, nella pag. accanto. (Foto Crisciani)

dello di cucina. Le superfici delle ante sono in laminato, con decoro millerighe orizzontali in rilievo nei colori giallo, bianco, rosso e grigio tenue.
La maniglia è sempre in gomma nera, irrigidita da un'anima in metallo in modo da abbinare resistenza e morbidezza all'urto. Poiché, però, la filosofia di fondo di questa cucina è quella di permettere all'utente di giocare con le dimensioni e i colori, sono anche disponibili ante costituite da un telaio in alluminio anodizzato nero lucido che racchiude un pannello impiallacciato in faggio, verniciato naturale; nel pannello sono praticati orizzontalmente, con interasse di 32 mm, dei canali passanti che consentono l'aerazione del mobile.
Con lo stesso telaio e nelle stesse dimensioni sono disponibili anche ante a vetro con serigrafia a righine orizzontali.
Questi elementi sono, inoltre, coordinati

Qui a fianco, il blocco cottura ad angolo di "Open Space". In basso, la stessa cucina in versione giallo e nero. Si notano i pannelli a parete sopra i piani di lavoro, con alcune mensole portaoggetti e altre attrezzate con taglieri, portacoltelli e colapiatti. (Foto Crisciani)

con quelli delle altre linee prodotte dalla stessa ditta in modo da permettere composizioni il più possibile personalizzate che utilizzino parti di sistemi fra loro integrati. L'idea, infatti, di offrire una gamma notevole di soluzioni, intercambiando pezzi di vari sistemi, è indubbiamente una soluzione oggi vincente.
Nell'ottica della realizzazione dell'arredo, inoltre, i pannelli da sistemare a parete sopra il piano di lavoro sono previsti, nel modello "Open Space", in due finiture:
– acciaio inox con decoro di superficie in rilievo a chicco di riso;
– laminato bianco goffrato, entrambi estremamente robusti.
Sono dotati di cremagliere laterali per l'aggancio di mensole in metallo laccato e di piccole cassettiere. Le mensole possono essere variamente accessoriate con colapiatti, taglieri, portacoltelli.
Un'altra interessante novità è costituita dal tipo di piano di lavoro proposto: questo, infatti, è rivestito in acciaio inox, con decoro di superficie in rilievo a chicchi di riso e rifinito anteriormente con un profilo in alluminio anodizzato brillante.
L'uso dell'acciaio a chicchi, oltre a rendere meno necessaria qualsiasi operazione di asciugatura dell'acciaio per eliminare aloni e macchie, aumenta anche la resistenza a urti e sfrisi ed evita la presenza di antiestetiche ammaccature e rigature.
Se la razionalità sembra essere, quindi, una delle componenti fondamentali di questa cucina, non va dimenticato come la presenza di calibrati inserti cromatici permetta di ricercare eleganti effetti calligrafici. È evidente, infatti, la possibilità di richiamare il gusto di certi interni giapponesi attraverso l'inserzione di pochi elementi cromaticamente o tonalmente contrastanti.
La presenza di mensole a vista, oltre a essere estremamente comoda, contribuisce inoltre a rendere più fresca la composizione dell'insieme.
Nella cucina di grandi dimensioni è fondamentale non appesantire l'organizzazione dell'arredo con pensili chiusi e, quindi, l'impiego di mensole a vista contrapposte a pensili in altri punti della cucina oppure in altezza, rende più varia l'organizzazione generale.
Nello stesso tempo l'estrema modularità dei pannelli parete permette di incorniciare il nostro quadro-finestra in modo molto leggero, affiancandolo con elementi a giorno e riprendendo in altezza il filo della finestra stessa con mensoloni, di indubbio effetto visivo. Un'altra interessante particolarità di questa cucina è la possibilità di avere il blocco cottura ad angolo, soluzione molto felice per risolvere in modo innovativo uno dei punti dolenti di molte distribuzioni di arredo.

architetto Arturo Dell'Acqua

INSEGUENDO LA VOLPE

Una volta ottobre era il mese delle battute di caccia, dei grandi rituali, delle cene, alla fine. Oggi, per più di un motivo, alla selvaggina si preferiscono... bistecche e verdure, ma è bello realizzare un'apparecchiatura come questa che sa, comunque, di bosco e di autentico clima autunnale

Realizzazione e testo di Tiziana Viganò
Fotografia di GianRusconi

Autunnale, preparata per celebrare i fasti di quella che una volta era considerata la festosa stagione della caccia, la tavola d'ottobre propone una vera e propria armonia di colori ispirati alla natura che circonda gli animali selvatici: il bosco e la brughiera.
Apparecchiata con le maioliche di due rinomate manifatture europee di grande tradizione storica, presenta i piatti (n. 1 e n. 2) "Rambouillet", un servizio per l'appunto "storico" che la manifattura francese Gien qualche anno orsono ha rimesso in produzione per celebrare il mandato presidenziale del generale De Gaulle, appassionato cacciatore. Il servizio è decorato con due diverse tecniche: stampa su seta per l'habitat naturale degli animali che compare sul fondo, e decoro a mano per le "famigliole" di selvaggina che compaiono in primo piano (distr. A. Bagioli - Milano - tel. 02/48000504; lire 233 000 circa il piatto piano e lire 94 000 circa il piccolo). I **piatti segnaposto** (**n. 3**) e **l'alzata** (**n. 4**) portafrutta sono, invece, di Este Ceramiche, come la **zucca** (**n. 5**) con coperchio e le **zucchette** decorative (**n. 6**; distr. B. Morone - MI - tel. 02/48008652; lire 33 000 circa il piatto segnaposto, lire 115 000 circa la zucca-salsiera e, a seconda delle dimensioni, da lire 15 000 a lire 36 000 le zucchette). Le **posate** (**n. 7**) con impugnatura in corno naturale sono d'epoca e si trovano presso La Terrine Vague (via L. Palazzi, 7 - Mi - tel. 02/29510424; il servizio da 24 pezzi lire 160 000).
Il **cucchiaino** (**n. 8**) fa parte della nuova serie "St. Joanis-Ambrato" e, con i **bicchieri** (**n. 9**) e la **bottiglia** (**n. 10**) in cristallo ambrato nel modello "Alhambra" delle Cristallerie Portieux, è importato dalla Francia (distr. F. Besozzi, Milano - tel. 02/38002325; lire 28 500 il cucchiaino, lire 31 200 circa la flûte e lire 148 000 circa la bottiglia).
I **bicchieri** (**n. 11**) con calice serigrafato, a decori di tralci d'uva, e piede verde in cristallo bombato, sono una campionatura di calici da "vino del Reno". Cecoslovacco è il **candeliere** (**n. 12**) in cristallo incamiciato (cioè con due strati di cristallo di colorazioni diverse sovrapposti) con pendenti sfaccettati a "lacrime" e decorazioni in oro: si trovano da Bruno Santi (Canaregio 2202 - VE - telefono 041/718788).
La **tovaglia** (**n. 13**) in vero lino d'Irlanda e di lavorazione artigianale del Sud Tirolo è prodotta dalla Tessitura Artistica Franz (Brunico - BZ - tel. 0474/85385 lire 207 000 il formato 160 × 200 e lire 15 000 l'uno i tovaglioli).
Sull'**alzata** i **ciuffi di penne** variopinte (**n. 14**) sono spille (da Brigatti, corso Venezia, 15 - Milano tel. 02/76005552; circa 19 500 cad.)
Sulla fruttiera, le **candele** (**n. 15**) che riproducono more, lamponi e funghi sono di Point à la Ligne (distr. Rolland - MI - tel. 02/48004724; da lire 6 100).

IL "CUOCO" ELETTRONICO

a cura di Cristina Poretti

Quanti attrezzi o elettrodomestici ci vorrebbero in cucina per tritare, sminuzzare, miscelare, sbattere, montare, grattugiare, affettare, e quanto spazio occuperebbero? Ecco un robot che, pur essendo piccolo e compatto, fa tutto questo e anche qualcosa in più: con il cestello filtro e l'apposito coperchio (i due pezzi sono riprodotti nella foto piccola, in basso a destra) diventa una perfetta centrifuga. Basta mettere il regolatore elettronico di velocità sulla posizione turbo, ed ecco ottimi succhi di frutta e di verdura, vere bombe vitaminiche per grandi e bambini.
Il robot è dotato di tutti gli accessori del caso: dal disco montapanna al disco per affettare e grattugiare, con il loro perno (nella foto piccola, qui sotto), alla lama in acciaio per tagliare, mescolare e impastare, al coperchio a forma di imbuto, indispensabile per introdurre gli ingredienti senza alcun rischio per le dita.
Tutti gli accessori si possono mettere in lavapiatti, si montano e si smontano molto facilmente per rendere il lavoro ancora più semplice e veloce.

Il regolatore di velocità, oltre alla posizione "turbo" già citata, ha anche la velocità a impulsi. Si può lavorare con la massima tranquillità, poiché il dispositivo di sicurezza a freno elettromagnetico blocca istantaneamente la lama o il disco nel caso di apertura del coperchio. Inoltre, nonostante le dimensioni ridotte, questo robot ha un'ottima capacità. Impasta, infatti, senza difficoltà fino a 250 g di impasti duri o difficili (fino a l 0,8 per impasti liquidi e morbidi) e trita fino a mezzo chilo di carne, che deve però essere senza ossa e tagliata a piccoli cubi.
Si possono dunque preparare menù veramente complessi come tagliatelle fatte in casa, ragù alla bolognese, minestroni con tantissime verdure, gustosi polpettoni, creme e chantilly e completarli con ottime bevande naturali.

Nome: *CompacTronic*
Marca: *Imetec*
Prezzo orientativo: *lire 119 000*
Distribuzione: *nei migliori negozi di casalinghi ed elettrodomestici*
Caratteristiche tecniche: *volt 220/240, Hertz 50-60, watt 350; freno elettromagnetico, conforme alle direttive CEE 87/308 per la soppressione dei radiodisturbi*

IL MENÙ DEGLI SCOLARI

di Giorgio Donegani e G. Menaggia
Consulenti CE.S.N.OR.

Prosegue il discorso dedicato alla mensa scolastica, con indicazioni riguardo i controlli che i genitori devono effettuare per assicurare pasti di qualità ai bambini.

Tatto e discrezione - La posizione del genitore in mensa dovrà essere quella di un attento osservatore. In nessun caso egli dovrà interferire direttamente sull'operato dei cuochi, e neppure intervenire sulle modalità di preparazione o sulla quantità di ingredienti utilizzati. Molto spesso, infatti, le procedure adottate nei centri di cottura capaci di produrre un numero elevato di pasti non sono facilmente riconducibili a quelle domestiche. L'ideale sarà annotare dubbi e osservazioni su un taccuino per chiarirli poi con il responsabile di servizio. A questo proposito risulta di fondamentale importanza individuare un interlocutore costante per quanto riguarda la cucina, la distribuzione e l'amministrazione. Nel caso non si giunga a un accordo o non si ottengano spiegazioni convincenti, si dovrà interpellare l'amministrazione pubblica che dovrà esprimersi attraverso i propri organi di controllo ed eventualmente i propri esperti.

La raccolta delle annotazioni effettuate durante l'anno potrà costituire un valido strumento per informare chi di dovere sull'andamento del servizio e orientare eventuali richieste. Nello stesso senso potrà essere utile anche che i genitori sintetizzino, con l'aiuto degli insegnanti, le impressioni di piccoli commensali; per riuscirci si annoterà l'atteggiamento nei confronti dei diversi piatti, tenendo presente che l'indice più diretto della maggiore o minor riuscita di un pasto è la massa di rifiuti che ne residua: naturalmente un'alta percentuale di scarto indica un basso gradimento, così come nessuno scarto significa, invece, una buona accettazione.

Cosa controllare - Innanzitutto lo stato igienico generale, accertando che l'ambiente sia pulito, che il personale indossi le divise e i copricapo, che venga rispettato l'obbligo di non fumare. In particolare in cucina si dovrà:
– verificare lo stato di conservazione delle derrate;
– esprimere giudizi oggettivi sulla qualità delle materie prime (naturalmente non in base ai propri gusti);
– controllare il tipo di olio usato (leggere con attenzione cosa c'è scritto sulle latte);
– osservare se i cibi vengono lasciati fuori dalle celle o in luoghi *non idonei*.

Un momento fondamentale del controllo è poi quello della distribuzione. Se i pasti provengono da un centro esterno, sarà buona regola annotare sempre l'orario d'arrivo. Si potrà, quindi, aiutare il personale a verificare che il cibo sia stato inviato nella giusta quantità, contando i contenitori termici (il loro numero deve coincidere con quello indicato sulla bolla), le merende, i pezzi di frutta e pesando il pane. Generalmente il capitolato (che specifica le condizioni di erogazione del servizio) stabilisce per ogni preparazione il peso della singola razione; sarà sempre utile pesare alcuni campioni per verificarne la rispondenza e la omogeneità. Un controllo essenziale è anche quello della temperatura del cibo. Per legge non possono essere distribuiti alimenti caldi a una temperatura inferiore a 65 °C, in caso contrario sarà bene interrompere la distribuzione e sollecitare l'intervento dei responsabili comunali.

Importante infine, anche dal punto di vista psicologico, non fare privilegi durante la distribuzione: in particolare bisognerebbe cercare di convincere gli insegnanti a non diversificare il proprio menù da quello dei bambini. Il buon esempio è fondamentale anche nell'alimentazione.

MENÙ 1ª SETTIMANA

Lunedì
ore 8: Yogurt con pane e confettura di frutta
ore 12: Crema di legumi con crostini. Crocchette di riso al forno. Insalata. Pane. Arance
ore 16: Succo d'arancia
ore 20: Maccheroni al pomodoro. Frittata al forno con verdure. Finocchi in insalata. Pane. Pere

* * *

Martedì
ore 8: Latte con pane e miele
ore 12: Risotto alla paesana. Pollo al forno. Patate al prezzemolo. Pane. Mele
ore 16: Tarallini
ore 20: Pasta e lenticchie. Verdure stufate. Radicchio in insalata. Pane. Mandarini

* * *

Mercoledì
ore 8: Latte con pane e confettura di frutta
ore 12: Pasta pasticciata. Radicchio in insalata. Pane. Arance
ore 16: Macedonia di frutta
ore 20: Crema di verdura. Cefalo al cartoccio. Insalata verde. Pane. Mandarini

* * *

Giovedì
ore 8: Succo d'arancia con pane e formaggio
ore 12: Riso e piselli. Polpette con tacchino. Radicchio in insalata. Pane. Arance
ore 16: Fresella al pomodoro
ore 20: Orecchiette e cime di rapa. Pinzimonio. Pane. Pere

* * *

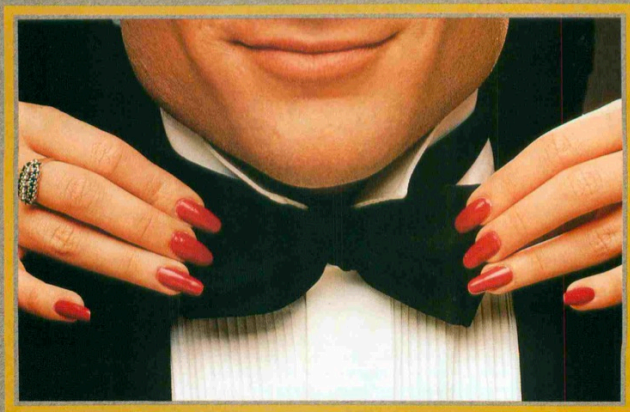
Venerdì
ore 8: Latte con fiocchi di cereali
ore 12: Penne pomodoro e basilico. Nasello al forno. Finocchi in insalata. Pane. Mele
ore 16: Pane e confettura
ore 20: Minestra d'orzo con verdura. Fagiolini e patate in umido. Pane. Mandarini

* * *

Sabato
ore 8: Latte con pane e confettura di frutta
ore 12: Torta verde con ricotta e spinaci. Insalata mista. Pane. Macedonia
ore 16: Pop corn
ore 20: Spaghetti aglio e olio. Insalata verde e bianca con parmigiano e noci. Patate e peperoni al forno. Pane. Pere

* * *

Domenica
ore 8: Yogurt con pane e miele
ore 12: Tortelli di zucca. Carciofi trifolati. Pane. Arance
ore 16: Crostata di frutta
ore 20: Minestra di riso e verza. Coniglio alla cacciatora. Patate al forno. Pane. Mele

Menù tipo proposto dalla direttiva della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica

LO SCAFFALE DI CUCINA

di Manuela Lazzara

SOPRA IL PIATTO NIENTE
di Savina Roggero
Oscar Mondadori - lire 16 000

Mangiare bene, ma poco, con un occhio alla linea ma senza mortificare la gola è di moda. E chi più delle modelle deve farlo? Per loro è un dovere professionale. Savina Roggero ha voluto scoprire, attraverso una serie di interviste, come vivono questo problema alcune famose professioniste della moda e della bellezza e quali sono, se ci sono, le loro passioni a tavola. Da gastronoma qual è, ha messo quindi insieme una serie di ricette di piatti, studiati per loro ma anche per chiunque voglia mantenersi in forma senza abbondare in calorie e senza rinunciare alla fantasia.

PANINI, TARTINE E ALTRE GOLOSITÀ
di Cecilia Iolita
Acanthus Ed. - lire 22 000

La collana di libri di cucina di questo editore, una serie di volumetti monografici con belle illustrazioni, si è arricchita di un titolo di grande attualità. Farsi un panino, infatti, è diventato un modo per risolvere a volte in fretta un pasto. Perché questa soluzione forse non ideale sia piacevole e non monotona si può imparare a variare. Dopo una parte introduttiva piuttosto esauriente sui vari tipi di pane, su come prepararli in casa nonché sui burri composti, il libro fornisce una serie notevole di ricette di panini, focaccine, pizzette, tramezzini, quiche, rotolini e vol-au-vent con ripieni allettanti.

DOLCE DOLCISSIMO
di Terry Sarcina
Edizioni Paoline - lire 32 000

Nota ai numerosi lettori del settimanale "Famiglia Cristiana", sul quale tiene da anni la rubrica di cucina, Terry Sarcina ha ora dato alle stampe un manuale di pasticceria, frutto della sua lunga esperienza come insegnante. Tiene, infatti, corsi, e non solo di pasticceria, nell'ambito del centro di cultura enogastronomica Altopalato - IPCA.

Perché proprio un libro di pasticceria?
Perché è un argomento che interessa molti e che appassiona me. E poi, perché ho voluto mettere insieme un testo che possa servire come base per chi segue i miei corsi.

Fare dolci è facile o difficile?
Bisogna imparare bene le tecniche di base: impasti, sciroppi e farciture; poi, sono tutte variazioni sul tema, con le quali si può "giocare" all'infinito.

C'è un dessert che riesce sempre bene a tutti?
Sì, i budini.

E i dolci più difficili?
Una volta imparate le basi, si può fare di tutto. Forse i dolci più difficili, comunque, sono tutti quelli a base di pasta lievitata.

Esistono secondo lei persone "negate" per quanto riguarda la preparazione dei dolci?
Certo. Però spesso quello che manca è proprio l'esperienza. Ci sono persone che vengono ai corsi e quando vedono, per esempio, come si devono montare le uova per un pan di Spagna si meravigliano molto. Hanno letto tante volte, infatti, sulle ricette che le uova vanno montate bene, che debbono essere gonfie e spumose ma, in realtà, non l'hanno mai fatto. E poi si meravigliano se il dolce non riesce! Per questo, nel libro, sono state inserite anche alcune sequenze filmate per far vedere ai lettori i passaggi più difficili.

Qual è, insomma, il segreto per diventare dei buoni pasticceri dilettanti?
Il segreto è dedicarsi molto a questo tipo di cucina, per acquistare, appunto, esperienza e sensibilità. È chiaro che chi esegue un dolce ogni tanto non può affinare queste doti.

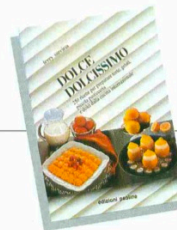
ALIMENTAZIONE ENERGETICA
di Gudrun Dalla Via
Red Ed. - lire 19 000

Se per le modelle mantenersi in forma è essenziale, non lo è certo di meno per chi fa sport. Per queste persone è fondamentale essere nella forma ideale per dare sempre il meglio. Ed ecco un libro che analizza i cibi dal punto di vista energetico e propone come combinarli, cosa e quando bere, quali integratori dietetici naturali usare, anche in relazione all'età. Capitoli particolari sono dedicati ai problemi della donna e allo sport durante la gravidanza.

LA DIETA DEI VOSTRI BAMBINI
di Giorgio e Caterina Calabrese
Piemme Ed. - lire 12 000

Medico dietologo, Giorgio Calabrese ha scritto, con la moglie, un libro in cui spiega come alimentare i bambini, spesso vittime di cattive abitudini legate alla fretta o alla pigrizia. In particolare, come alimentarli se sono obesi (come conseguenza degli errori suddetti) o quando sono inappetenti o malati.

LUMACHE
di Lamberto Benedetti
Calderini Ed. - lire 16 000

Chi, letto il nostro "Parliamo di lumache" (pag. 104), una volta realizzate le ricette proposte volesse provarne altre, non ha che da prendere in mano questo volume nel quale, di ricette, ve ne sono addirittura cento! Interessante anche la parte introduttiva.

SENZA SEGRETI

a cura di Manuela Lazzara

L'OGGETTO

Prima di arrostire le castagne è indispensabile, affinché non scoppino, praticare un taglio sulla loro buccia legnosa. Il taglio, fra l'altro, ne facilita la sbucciatura. Specialmente se le castagne sono tante, si tratta di un'operazione abbastanza lunga e il rischio di tagliarsi le dita è sempre in agguato. Un piccolo problema che si può risolvere utilizzando l'apposita pinza qui raffigurata. Per ottenere un taglio perfetto col minor sforzo possibile, bisogna inserire le castagne in modo che restino ben ferme, quindi si preme. La lama dentellata d'acciaio penetra

nella buccia e il taglio è fatto. Il *tagliacastagne* prodotto dalla Snips srl, Milano, è in vendita nei negozi di casalinghi e costa lire 6 600.

PAROLE... PAROLE...

"Il" o "la" bavarese? Generalmente si usa il femminile per definire quel delicato dolce al cucchiaio che si prepara con crema inglese, panna e colla di pesce, cui si possono aggiungere, a piacere, purè di frutta, confettura, caffè, cioccolato e altro.

In realtà, sarebbe forse più corretto, come fanno alcuni, usare per questo tipo di preparazione il genere maschile e, quindi, chiamarla "il" bavarese. Ciò servirebbe a distinguerla nettamente da una bevanda, calda e a base di tè (ma anche caffè), latte e alcol, che viene chiamata, appunto, "la bavarese". Questa bevanda è di origine tedesca e deve il suo nome al fatto d'essere nata presso la casa regnante di Baviera nel '700.

LA RICETTA PIÙ RICHIESTA

Albumi, freschissimi e a temperatura ambiente; sbattitura ritmica e prolungata; cottura lunga e a calore moderatissimo: sono le regole fondamentali perché questi dolcetti risultino giustamente friabili, asciutti e leggeri. Si possono preparare seguendo tecniche diverse, ma quella qui riportata è la più semplice e sicura.

MERINGHE

Ponete in una ciotola gli albumi di 5 uova (g 300) facendo attenzione che non contenga- no nemmeno una traccia di tuorlo. Unite un pizzichino di sale, quindi, con una frusta o con lo sbattitore elettrico, montateli fermissimi. Unite allora a cucchiaiate g 600 di zucchero, semolato o a velo, continuando a sbattere fino a ottenere una massa soda, lucida e fioccosa. Ponete quindi il composto in una tasca di tela per pasticceria e spremetelo a ciuffetti su una placca da forno, imburrata e infarinata, dando alle meringhe la forma desiderata. Fatele cuocere nel forno già scaldato a circa 60° per non meno di 3 ore.

L'INGREDIENTE

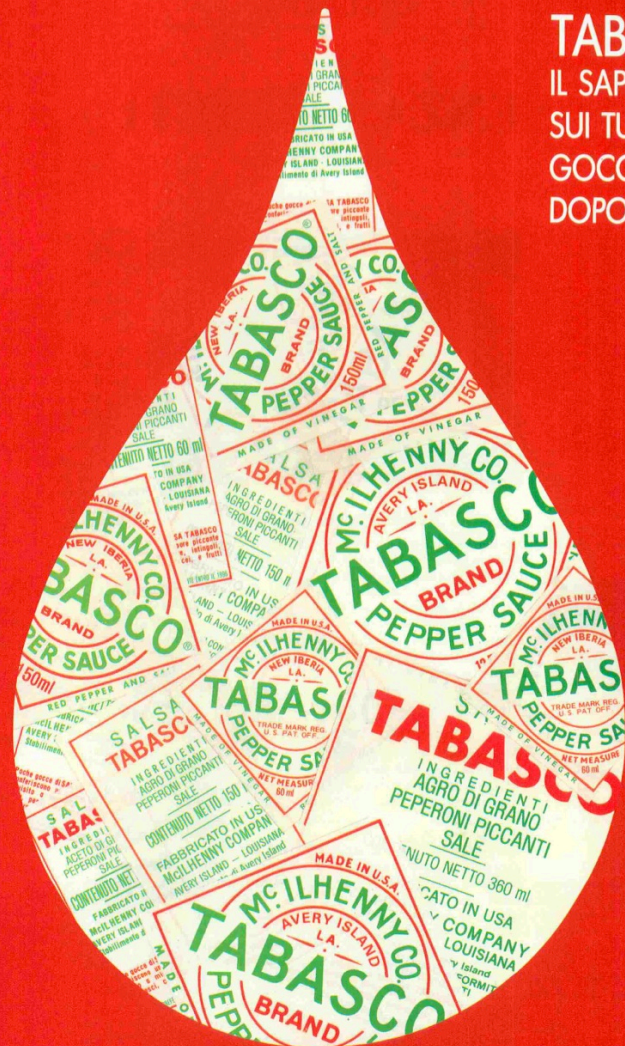
Se una ricetta richiede l'uso del **budello** (per esempio le "Salsiccette casalinghe" a pag. 45) basta chiedere al macellaio (qualche giorno prima) di procurarlo. In cucina si usano budella di maiale o di bue; vanno sempre sciacquate con acqua e aceto, quindi si riempiono servendosi della tasca impermeabile con bocchetta liscia.

CHE COS'È

Il civet

È il nome francese di uno stufato a base di selvaggina da pelo, soprattutto lepre, coniglio selvatico e capriolo aromatizzato con cipolla e legato con il fegato e il sangue dell'animale stesso. In Piemonte il piatto è chiamato *civé* o *sivé*; in Lombardia diventa *salmì*; civé e salmì si fanno pure con carne di camoscio, daino o cinghiale. Se il sangue non c'è, si può usare quello di maiale

L'AROMA

Comunemente si chiama **erba Luisa** o **limoncina**, ma il suo nome scientifico è *Lippia triphilla*; è un arbusto di origine sudamericana, con foglie appuntite, caduche, ricche di oli essenziali dall'aroma fresco. Si può coltivare anche su un balcone soleggiato. Le foglie dell'erba Luisa, tritate, stanno bene in insalate, ripieni, pesci e carni. Danno un buon profumo a tè, tisane, marmellate, bibite e gelati; servono anche per preparare un liquore "della nonna".

ISTITUTO PER LA PROMOZIONE **IPCA** DELLA CULTURA ALIMENTARE

in collaborazione con

ALTOPALATO

presenta

I NUOVI CORSI DI CUCINA

Cucina Classica

Tutto ciò che è necessario conoscere per saper cucinare bene. Insegnamenti e tecniche per preparare un pranzo, dall'antipasto al dolce, con piatti diversi e di sicuro effetto.

Alta Cucina

Riservato ad allievi già esperti nella tecnica di cucina e nei diversi tipi di cottura. Le lezioni consistono in applicazioni pratiche con realizzazione di ricette della grande cucina classica e creativa con particolare riguardo alla corretta presentazione dei piatti.

Cucina Rapida

Cinque menù completi, da poter realizzare in breve tempo con la programmazione del lavoro e la sequenza delle diverse operazioni.

Cucina di Pesce

Come acquistare e riconoscere il buon pesce e cucinarlo nei modi più svariati. Dai gamberetti all'astice, dalla trota al salmone, dalla sardina allo sgombro. Nel corso delle lezioni gli allievi apprendono in particolare le tecniche della pulitura del pesce e i diversi sistemi di cottura con realizzazione di ricette sia di cucina tradizionale sia di cucina creativa.

Pasticceria

Il corso illustra, con esercitazioni pratiche, tutta la gamma della pasticceria, dagli impasti di base alla confezione delle torte, dalle creme ai dolci al cucchiaio, alle friandises.

Buffet

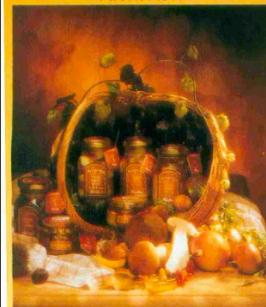
Dall'apparecchiatura della tavola per diverse occasioni, alle decorazioni ideali, alla scelta delle ricette più indicate.

Corsi di Aggiornamento per Cuochi Professionisti

Famosi cuochi italiani e stranieri, titolari dei più rinomati ristoranti europei si alternano nelle giornate di lunedì realizzando un intero menù del loro repertorio. Al termine della lezione gli allievi partecipano al pranzo in cui vengono serviti gli stessi piatti realizzati durante la lezione.

La segreteria dei corsi è presso la sede dell'IPCA a Milano in Piazza Aspromonte 15/A (metrò Loreto), dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.30

tel. 02/2664907
telefax 02/2366148

Potete telefonare o recarvi di persona per informazioni e iscrizioni

L'ANGOLO DELLA "COMMANDERIE DES CORDONS BLEUS DE FRANCE"

a cura di Toni Sarcina

LA NUOVA DELEGAZIONE SICILIANA

Era ormai da lungo tempo che si stava preparando questo avvenimento e finalmente, dopo alcuni rinvii, l'appuntamento è stato mantenuto; non si poteva scegliere sede più azzeccata: Taormina.

Il Consiglio Direttivo aveva concesso per l'occasione un'importante deroga al regolamento: l'investitura dei nuovi Commandeurs siciliani. Tempo da favola e pubblico delle grandi occasioni.

La manifestazione, tuttavia, non ha solamente sancito la nascita della nuova Delegazione, ma ha aperto un ciclo di conferenze intorno a un tema impegnativo: "La cucina siciliana nella storia".

Gli esperti di cucina e i grandi gourmets sanno che la Sicilia è forse l'unica tra le regioni italiane a possedere un vero forziere di ricette, in numero pressoché illimitato, che spaziano dai piatti d'apertura ai primi piatti, da quelli di mezzo ai pesci, dai piatti di carni bianche alle grandi specialità di selvaggina per concludere poi con l'immenso repertorio della pasticceria.

Cosa si propone il Convegno appena inaugurato? Prima di tutto di evidenziare il susseguirsi di avvenimenti storici con le influenze che ne sono seguite e, quindi, esaminare la conseguente costante evoluzione della cucina siciliana che abbraccia tradizioni così diverse fra loro, ma equilibrate nell'insieme.

E, ne siamo certi, nel seguito di questi convegni che vedranno la nostra Associazione spostarsi nelle diverse parti di questa splendida isola, l'argomento "cucina" contribuirà non poco a far comprendere, a chi siciliano non è, il temperamento dell'isola. La prima parte, vista a Taormina, è stata un promettente inizio.

La nostra manifestazione ha ottenuto l'apprezzamento della presidenza della regione, sempre attenta a iniziative che coniugano la cultura con aspetti più pratici e utili alla vita dell'isola e desideriamo ringraziarla per la cortesia dimostrata e per la proverbiale ospitalità con la quale è stato accolto il gruppo dei visitatori giunti da ogni parte d'Italia.

Veniamo alla cronaca.

Sede dell'incontro, come annunciato, il prestigioso "Hotel S. Domenico" dove ha avuto luogo la serata di gala, cui ha partecipato il presidente della regione, Rino Nicolosi.

Il mattino seguente, escursione nei centri etnei con breve, ma significativa sosta ad Acireale, dove, oltre alla parte monumentale di grande interesse, i visitatori, golosi di professione, hanno potuto gustare le inimitabili granite, da quella insolita e squisita di mandorle alla classica di limone, a quella simbolo, al caffè e panna.

Una bella sorpresa attendeva i nostri gitanti a Milo dove hanno visitato la splendida e antica cantina del neo Commandeur Carlo Nicolosi Asmundo di Villagrande.

La sosta è stata arricchita da uno stupendo buffet con specialità siciliane e vini della casa e quindi, nella ex stalla, splendidamente restaurata e adattata a sala da pranzo, gli ospiti hanno gustato un intero menù, preparato dalla famiglia Nicolosi Asmundo, con la determinante partecipazione delle due consuocere Maria, la mamma di Carlo Nicolosi, e Margherita, la mamma di Maria Nicolosi. Presenti, naturalmente, anche i giovanissimi figli: Marco e Carla, che hanno effettuato il servizio di sala in modo inappuntabile.

In una sequenza incredibile di piatti, i partecipanti hanno constatato dal vivo come è grande il repertorio della cucina siciliana, senza limiti al tipo delle portate: da piatti con il riso cotto in modo perfetto ai timballi di maccheroni, dalle caponate all'arrotolato di vitella farcito, per terminare con i dolci fra i quali ha primeggiato un eccellente biancomangiare ai pistacchi.

I vini ottimi e, ovviamente, della casa: Etna Bianco 1990 ed Etna rosso 1989.

Desideriamo ringraziare la famiglia Nicolosi al completo con un saluto particolare alle due mamme e ai due nipoti. Per Carlo e Maria non abbiamo parole adatte a esprimere la piacevolezza di questa ospitalità.

Nel pomeriggio, come da programma, cerimonia di investitura dei nuovi Commandeurs siciliani con un prologo di eccezione: il prof. Raffaello Gattuso, neo Commandeur, ha tenuto un'interessante e gradevolissima conversazione sul tema centrale della manifestazione: "La cucina siciliana nella storia".

Nel prossimo numero daremo altri ragguagli riguardo la manifestazione di Taormina e le tappe gastronomiche in alcuni locali della zona.

RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

ANTICHITÀ BANDELLO – via Bandello 18, MILANO
conchiglia portapane in argento (scheda Sorba)

ARCA – Zona Ind."Squartabue", RECANATI (Macerata)
paletta da dolci in corno (pag. 69)

B. MORONE – via Soresina 7, MILANO
piatto Lalique (scheda Sorba); piatto decorato Este Ceramiche (pag. 29)

BALLARINI – via Risorgimento 3, RIVAROLO MANTOVANO (Mantova)
casseruola e padella (pag. 76); padella (pag. 78, 79 e 80)

BECASSINE – via Santa Marta 21, MILANO
piatto e zuppiera a forma di cavolo (pag. 27); piatto e ciotola decorati (pag. 49)

BROVELLI ERCOLE – via Tantardini 15, MILANO
bottiglia di vino Riesling (pag. 119)

CARINI AD SERVICE – via Lulli 32, MILANO
manichino (pag. 125)

CERDISA – S.S. 467 di Scandiano n. 42, FIORANO MODENESE (Modena)
fondo di piastrelle in cotto (pag. 47 e 57)

CORNING – via D'Orsenigo 18, MILANO
stampo in Pyrex (pag. 65); pirofila nera in Pyrex (pag. 76)

CORRADO CORRADI – via Medici del Vascello 8, MI
Walküre: zuppierine monoporzione (in copertina); piatto piano e fondo (pag. 38 e 39); piatti e ciotola (pag. 42 e 43); pirofila e ciotole (pag. 53); tegamini da forno (pag. 55); pirofila e piatto (pag. 59); piatto (pag. 65); piatto da forno (pag. 73); Arzberg: piatti verdi (pag. 69)

FINART – via Stresa 6, MILANO
foglia in tessuto (pag. 53)

FIORE – via Lamarmora 31, MILANO
terrina (pag. 40); piatto (pag. 61); sale-pepe (pag. 42 e 43)

FLORINDO BESOZZI – via Gallarate 221, MILANO
posate (speciale Alibert)

GIOVANNI GRAESAN S.p.A. – via Fulvio Testi 132, CINISELLO BALSAMO (Milano)
fondo (pag. 38, 39, 85)

KOIVU – via Solferino 12, MILANO
cestino (pag. 29); ciotolina rosa (speciale Alibert)

IL COCCIO E LA TELA – via Rontgen 16, MILANO
tovaglie (speciale Alibert)

LA PORCELLANA BIANCA – via Statuto 11, MILANO
piatti bianchi e pentola smaltata (pag. 47); piatto ovale (pag. 55); piatto, tortiera e salsiera (pag. 85); terrina (pag. 119); piatti con decoro di frutta (speciale Alibert)

L' IDEA – via Porpora 28, MILANO
bicchieri in cristallo (scheda Sorba)

MICHELINI – via Chiasso 11, MILANO
ciotolina portaformaggio Kosta Boda (speciale Alibert)

PICOWA – galleria S. Babila 4/D, MILANO
piatto con decoro a intreccio (speciale Alibert)

SIMAS – via Monte Rosa 18, PARUZZARO (Novara)
tagliere in legno (pag. 67); padella Copco (pag. 119)

TOGNANA – via S. Antonino 352, TREVISO
piatti e ciotolina (pag. 40); piatto, ciotoline e pirofila (pag. 57); piatti (pag. 63); piatti decorati (pag. 71); piatto (pag. 78); pirofila (pag. 79); piatti (pag. 102 e 103)

VETRERIA LUIGI BORMIOLI – via Moletolo 6, PR
bicchiere (pag. 61)

NOVITÀ-MESE

a cura di Rosy Prandoni

DA COMPERARE

TRE TIPI DI LATTE DALLA FRANCIA

È arrivato sul mercato italiano il latte Candia, del gruppo cooperativo francese Sodiaal. Viene commercializzato nel nostro Paese da Cedilac in tre tipi: Latte Candia gran gusto, per chi vuole godersi il piacere del latte intero, Latte Candia gran forma (parzialmente scremato) e Latte Candia scremato per chi preferisce un prodotto più leggero. A seconda del tipo, questo latte a lunga conservazione si presenta in una confezione di colore diverso: rosso per il gran gusto, blu per il tipo gran forma e verde per quello scremato. Anche i formati sono differenti: da un litro e da mezzo litro il latte gran gusto e gran forma. Il tipo scremato, invece, si trova solo nella confezione da mezzo litro, che risulta particolarmente pratica al consumo.

SUGHI RAPIDI ALLE VERDURE

La gamma dei "Sugoleggero" Star si è arricchita di due nuovi gusti: pomodoro e melanzane e pomodoro e peperoni. Le ricette? I migliori pomodori e le migliori verdure appena scottate sulla piastra e condite con un filino d'olio d'oliva, il tutto lasciato cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Ingredienti naturali e preparazione "casalinga", quindi, per garantire un primo piatto ricco di sapore e decisamente veloce da preparare.

ASSORTIMENTO DI SALSE

Per esaltare e arricchire il gusto dei cibi, D&C propone le salse "Delizie & Capricci" in cinque ricette. Per antipasti e piatti a base di frutti di mare, crostacei, molluschi e pesce c'è la salsa cocktail; per la carne di vitello, uova sode e pomodori ripieni è perfetta, invece, la tonnata. Per carni e pesce alla griglia, crostacei e fondute è ideale la bearnaise, mentre con la carne cruda è ottima la tartara. È gustosa, infine, con carni bollite e arrosti la salsa ai peperoni, dolce-piccante.

UOVA DI POLLAIO

Provengono da galline allevate a terra (non con il sistema intensivo in gabbie) le "Uova della corte" della ditta Ovopel di Casalmaggiore (Cremona). Con questo sistema le galline sono libere di beccare e razzolare in moderni pollai, secondo i criteri previsti da una recente disposizione CEE, recepita dalla legge italiana (DM 16-4-86), con la quale si intende garantire agli animali un ambiente più conforme alla loro natura. L'habitat naturale e l'alimentazione a base di granoturco, soia ed erba medica assicurano uova saporite con guscio robusto, tuorlo consistente di colore giallo-rosso e albume compatto.

INSALATE IN BUSTA

Vengono lessati e sterilizzati, quindi sigillati in buste di alluminio gli ortaggi che compongono le insalate Hero, pronte da condire a piacere. I gusti da scegliere? Carote, sedano, mais dolce, rape rosse e, inoltre, quattro specialità internazionali: insalata Hong-kong (con germogli di soia e peperoni rossi), messicana (con fagioli rossi e bianchi, fagiolini verdi, mais dolce e peperoni), nizzarda (a base di tonno, peperoni, fagiolini e fagioli bianchi) e insalata cinese (con piselli, mais, champignon, peperoni e riso).

PESCI PRONTI PER LA ZUPPA DI MARE

Calamari, gamberi, seppioline, polpi e pesce lutiano imperiale sono gli ingredienti della "Zuppa di mare" del Peschereccio Azzurro Findus. Tutto è stato accuratamente selezionato, pulito e tagliato a pezzi. Per avere un risultato perfetto occorre soltanto rispettare i diversi tempi di cottura dei pesci. Bisogna prima far soffriggere in olio e aromi il mollame, in un secondo tempo (dopo circa 10′) il pesce e infine (5′ prima di spegnere il fuoco) i gamberi. La confezione è da 500 g.

BUDINI PER TUTTI I GUSTI

Ogni giorno un budino diverso? Basta scegliere uno dei tanti gusti dei preparati S. Martino: i classici cioccolato, vaniglia, crème caramel o quelli più insoliti al torroncino, zabaglione, cioccolato gianduia, cioccolato caffè e cioccolato amaretto. Alla linea dessert la Cleca S. Martino ha da poco affiancato "La Dispensa delle Bontà", che comprende la crema della nonna e il budino belga.

DALLE AZIENDE

STAGE DI CUCINA PER CUOCHI STRANIERI

Per dare l'opportunità ai cuochi stranieri di studiare la cucina italiana sul campo, è stato istituito a Torino l'"Italian Culinary Institute for Foreigners" che organizzerà corsi tecnici e pratici della durata di sei mesi. L'iniziativa si deve alla Federazione Italiana Cuochi, all'Associazione Cuochi Torinesi, al gruppo Ristoratori Italiani d'America e all'Associazione Direttori d'Albergo. I corsi si terranno a Villa Gualino, opportunamente attrezzata con cucine professionali. Il programma didattico prevede 240 ore suddivise in lezioni teoriche e tecnico-pratiche tenute dai più noti chef italiani. Dopo i primi tre mesi a Villa Gualino ogni studente seguirà uno stage individuale in un grande ristorante italiano, al termine del quale dovrà sostenere un esame per ottenere un diploma di specializzazione. I primi allievi saranno gli americani, vincitori delle borse di studio delle scuole alberghiere.

60 ANNI DI STANDA

Nata nel 1931 con un solo negozio in via Torino, a Milano, Standa festeggia quest'anno il suo sessantesimo anniversario. Oggi la catena conta quasi 500 punti di vendita tra filiali e affiliati in tutta Italia. Per celebrare il compleanno è stato ideato un progetto di animazione sul punto vendita (giochi, caccia al tesoro) per far vincere ai clienti tanti regali.

FIAMMIFERI FIRMATI

Quattro importanti nomi dell'arte contemporanea, Brindisi, Colombo, Del Pezzo e Tadini, hanno aderito all'iniziativa di creare dei disegni per le confezioni di fiammiferi promozionali della Italmatch del Gruppo Saffa. Questi fiammiferi della serie "Fuochi d'Arte" sono una vera chicca per i collezionisti; hanno, infatti, una tiratura limitata e si possono trovare solamente in alcuni ristoranti e locali pubblici. Tra le opere originali degli artisti (dodici in tutto) due verranno sorteggiate fra coloro che hanno aderito all'originale iniziativa.

LA CUCINA ITALIANA

NEL PROSSIMO NUMERO:

TEMA DEL MESE: DOLCI AL CAFFÈ

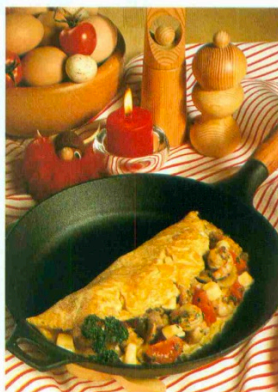
PARLIAMO DI... CRÊPES SALATE

LA CUCINA DEGLI ALTRI: DANIMARCA

LE NOSTRE INCHIESTE: CIBI MADE IN EUROPE

SCUOLA DI CUCINA: LE COTTURE: BRASARE

E POI TANTE RICETTE TUTTE SPERIMENTATE

LA POSTA DEL CUOCO

ELISA '69 (Reggio Emilia) – Sono una ragazza di 21 anni, da due vostra affezionata lettrice. Vorrei sapere se nella preparazione delle bavaresi è possibile sostituire la colla di pesce con qualcosa di simile.

MARIA GABRIELLA B. (Cerveteri-Roma) – Ho fatto la charlotte di frutta di cui avete pubblicato la ricetta nel fascicolo di giugno 1991, a pag. 64. Una volta aggiunta la panna, la salsa vaniglia è rimasta liquida e non cremosa come nella vostra fotografia. Inoltre, è giusto il quantitativo di panna (grammi 250) per decorare?

ANNALISA F. (Padova) – Vorrei sapere che differenza c'è fra la gelatina in fogli e la colla di pesce, nonché il loro corretto uso in cucina. Inoltre, ho eseguito la charlotte ghiacciata alle ciliegie (giugno '90) sostituendo le ciliegie con fragole e lamponi che, però, erano ghiacciati nonostante il gelato fosse ammorbidito. Perché?

Queste lettere sono state riunite in quanto tutte e tre legate a un unico ingrediente: la colla di pesce. E cominciamo dicendo a Elisa che se vuole realizzare delle bavaresi non può assolutamente rinunciare alla colla di pesce, che ne costituisce l'elemento addensante e dà loro la consistenza particolare. Ci sono altri dolci al cucchiaio, come mousse, creme, budini, che si servono come addensante di uova, amido e simili, ma per la bavarese non c'è proprio altra scelta. Del resto, perché non usarla? Il fatto che la colla sia ricavata dal pesce non deve certo farla pensare inadatta a un dolce! Anche perché si tratta di un prodotto assolutamente inodore e insapore. Forse, proprio perché hanno notato una sorta di diffidenza creata dalla parola, certi produttori, da un po' di tempo, hanno cominciato a chiamarla *gelatina in fogli*, creando così un po' di confusione, come testimonia la lettera di Annalisa di Padova. In effetti, non c'è differenza fra la gelatina in fogli e la colla di pesce. Il prodotto è sempre lo stesso, da usare per addensare bavaresi e altro. Casomai, una certa differenza riguarda la gelatina granulare o in tavolette, di sapore salato, da usare per piatti gelatinati salati.
Per quanto riguarda Maria Gabriella, il suo problema è ancora una volta la colla di pesce. È questa ammorbidita in acqua e strizzata che dà alla salsa vaniglia quella consistenza cremosa che ha notato nella fotografia. La panna, infatti, va mescolata alla salsa solo quando quest'ultima, grazie alla colla di pesce aggiunta, raffreddandosi comincia a "tirare". Per quanto riguarda la panna, in effetti g 250 possono essere troppi per la decorazione. Tenga comunque presente che quando si usa la tasca da pasticcere, conviene abbondare con la panna per lavorare meglio. Se ne avanza un po', si potrà mettere su un gelato. E veniamo ora alla charlotte. Il problema sollevato da Annalisa rispecchia in effetti un piccolo inconveniente che si verifica mettendo la frutta intera nei gelati che si preparano e si conservano nei congelatori domestici: la temperatura di questi ultimi, infatti, è molto più bassa di quanto sarebbe necessario per mantenere il gelato e ciò provoca un congelamento profondo della frutta, che poi impiega più tempo del gelato, essendo la sua massa più compatta, a ridiventare molle. È difficile risolvere questo problema con le attrezzature di casa.

CLAIRE N. (Roma) – A proposito del cake al limone (La Cucina Italiana, giugno 1991, pag. 72), volete provare questa variante? Con uno stecchino, fate molti piccoli buchi sul cake ancora tiepido. Poi, cospargetelo con g 100 di zucchero a velo e con dl 1,2 di succo di limone. Poiché il cake sarà molto morbido, è meglio foderare lo stampo con carta da forno.

Grazie per il suggerimento, che abbiamo pubblicato in quanto ci sembra stuzzicante. Pensiamo che molte lettrici saranno tentate e proveranno questa variante.

DALLE AZIENDE

VECCHI MERLETTI A VENEZIA

A pochi passi da piazza S. Marco, in una delle sale della sua centenaria sede veneziana, Jesurum ha inaugurato "La bottega dei vecchi merletti", una mostra permanente dedicata all'esposizione e alla vendita di tovaglie di pizzo, scialli riccamente lavorati, ventagli realizzati a fusello o a punto Venezia. E, ancora, veli da sposa, copriletti e lenzuola.

UNA NAVE CARICA DI KIWI

La più grande spedizione a mezzo nave di Kiwifruit della Nuova Zelanda è stata effettuata a bordo della "Argentinean Reefer" che ha scaricato nel porto belga di Zeebrugge oltre 60 milioni di kiwifruit con il marchio "The world finest". È stato così battuto il precedente record di trasporto, detenuto dalla stessa nave e stabilito tre anni fa nel viaggio inaugurale durante il quale sono stati trasportati i frutti dalla Nuova Zelanda in Europa. Durante il viaggio i kiwifruit sono conservati a una temperatura tra 0° e 0.5° e una volta a terra vengono sottoposti a severi controlli prima di essere distribuiti.

IN DIFESA DELL' ELEFANTE

Per salvaguardare dall'estinzione l'elefante, la società belga Côte d'Or, una delle più importanti aziende internazionali produttrici di cioccolata (che per i suoi prodotti ha adottato come marchio proprio la figura di questo animale) ha creato la Fondazione Côte d'Or. Questo ente, che ha sede a Bruxelles e che opera in stretta collaborazione con il WWF e la Comunità Europea per salvaguardare dall'estinzione il più grande mammifero terrestre, è da oggi attivo anche in Italia. Struttura, finalità e programmi della Fondazione sono stati presentati al Circolo della Stampa di Milano. Erano presenti Roberto Zanni, amministratore delegato della Jacobs Suchard Côte d'Or Italia, Silvio Pirovano del WWF ed E. Piscitello, primo segretario del Consolato della Tanzania, il Paese africano presso il quale la Fondazione sta operando.

PREMI E REGALI

RICETTE AL RADICCHIO

È andato ad Armando Zanotto, titolare del ristorante "Tre Panocie", di Conegliano Veneto, il premio per la migliore ricetta a base di radicchio della Marca Trevigiana. Al secondo e terzo posto si sono classificati, rispettivamente, Celeste Tonon del ristorante "Da Celeste" e Carlo Pasin del ristorante "Alla Pasina". Le ricette sono state votate dai lettori de "La Tribuna" di Treviso, "Il Mattino" di Padova e la "Nuova Venezia", in occasione della manifestazione gastronomica "A tavola con il radicchio di Marca".

4 MEDAGLIE AI VINI VERONESI

Nel corso di Vinexpo 1991, importante manifestazione enologica internazionale che si tiene ogni due anni a Bordeaux, i vini Bolla si sono aggiudicati ben 4 medaglie al merito: una d'oro per l'Amarone 1984, una d'argento per Creso rosso 1987 e per Creso bianco 1989 e una di bronzo, infine, per Jago 1987.

PUZZLE NEI CEREALI

Tutte le confezioni di Kellogg's Rice Krispies riservano ai piccoli consumatori una divertente sorpresa: i puzzle con le avventure di Snap, Crackle e Pop, gli stessi simpatici personaggi dello spot televisivo. Per realizzare biscotti, torte, e altri dolci a base di Rice Krispies, Kellogg ha preparato tre ricettari che verranno inviati su richiesta. Chi, invece, vuole avere tutte le informazioni sulle proprietà del riso, ingrediente base dei Rice Krispies, può leggere le notizie riportate sul retro della confezione.

COPPA "FAIR PLAY"

In occasione delle "Regate di Primavera a Portofino-Trofeo Ermenegildo Zegna" è stata assegnata la "Coppa Fair Play Veuve Clicquot" all'equipaggio di Caroli. Questa barca della Marina Militare si è distinta, infatti, per correttezza e sportività durante tutta la gara. Il premio è stato consegnato da Gino Setti della D&C di Bologna (distributrice dello Champagne Veuve Clicquot) al comandante Guazzotti. A Portofino è stato varato poi il "Clic Clicquot 1991", un concorso fotografico che ha per tema il colore arancione dell'etichetta di Veuve Clicquot. Le foto non devono necessariamente riprodurre la bottiglia, ma tutto ciò che il colore arancione suggerisce. Idee in libertà, per tutti, dunque.

NUOVE TAZZE PAZZE

Hanno soggetti diversi e nuovi colori le "Tazze Pazze" in ceramica che Giglio regala ai consumatori. Per riceverle è necessario incollare sulle apposite schede i punti che si trovano su tutti i prodotti firmati Giglio: latte, yogurt, burro, formaggi, panna e besciamella. Ogni scheda va consegnata al rivenditore abituale (per ricevere subito il regalo) o spedita a H&A ufficio Tazze Pazze, C.P. 10935, 20100 Milano.

UN TROFEO AGLI STUDENTI DI OXFORD

L'università di Oxford ha vinto il trofeo Beefeater Gin del 137° "Oxford and Cambridge Boat Race", che si è svolto sul Tamigi. Questa antica gara di canottaggio tra le squadre delle due famose università inglesi ha avuto come madrina la principessa Anna. La squadra di Oxford si è così aggiudicata la 15ª vittoria in 16 anni, realizzando il miglior tempo nella storia del Boat Race.

FORME D'ARTE E IMMAGINI VISIVE CON I FORMAGGI

Con l'esposizione delle opere premiate si è concluso, al teatro Litta di Milano, il concorso "Forme d'Arte-Immagini visive del Formaggio Svizzero". In sei mesi sono stati inviati più di mille lavori. Per la categoria dei consumatori i sei classificati che hanno vinto un viaggio in Svizzera di una settimana sono: Lara Molinari, Fausto Coletti, Marco e Roberta Radice, Maurizio Morandi, Mauro Paganini e Maria Elena Greco. Hanno vinto, invece, una borsa di studio di due milioni di lire tre studenti delle scuole d'arte: Walter Persoglia, Claudia Lupi e Virna Busetto; agli istituti di provenienza (rispettivamente Gorizia, Firenze e Cantù) è stato inviato materiale didattico del valore di mezzo milione.

"OSCAR" PER LA BOTTIGLIA A PANNOCCHIA

Alla bottiglia a forma di pannocchia che contiene l'olio di mais "Foglia d'Oro" Star è stato conferito l'Oscar dell'Imballaggio – Sezione Design 1991. Di base quadrata e dalla forma caratteristica, questa bottiglia è la prima in vetro a essere impiegata su larga scala per un olio di semi. È stata ideata e disegnata dall'agenzia di packaging Visual Communication Center, di H. Imai e G. Bianchi.

INDICE DELLE RICETTE DI QUESTO FASCICOLO OTTOBRE 1991

Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (*)

LA CUCINA ITALIANA

Direttore responsabile
Paola Ricas
Vice direttore
Vitalba Paesano
Redazione
Manuela Lazzara Pittoni
Cristina Poretti
Rosy Prandoni
Maria Grazia Predolin
Grafica e impaginazione
Carla Pozzati
Nerina Vailati
Cucina sperimentale
Walter Pedrazzi
Regina Cameli
Segreteria di redazione
Loredana Diana
Direzione editoriale
Enrico Mayer
Ufficio commerciale
Laura Pellegrino
Hanno collaborato a questo numero:
Massimo Alberini, Laura Bolgeri, Arturo Dell'Acqua, Giorgio Donegani, Fabiano Guatteri, Giorgio Menaggia, Manuela Poggiato, Raffaele Rignanese, Raffaele Romeo (barman), Enrico Saravalle, Toni Sarcina, Alberto Sandri, Francesco Tonelli, Giuseppe Vaccarini, Tiziana Viganò.
Per le foto: archivio "La Cucina Italiana", Angelo Bellavia, Adolfo Costa, Choisnet/Ente Nazionale Francese per il Turismo, L. Cretti, Crisciani, Focus Team, GianRusconi, Giovannetti/Effige, M. Mariani, Franco Pizzochero, Oliviero Venturi.

Direzione e Redazione: tel. 70642.1.
Prezzo per copia Italia L. 6.000.
Copie arretrate Italia L. 12.000.

Concessionaria per la pubblicità
SPI - Soc. per la pubbl. in Italia S.p.A.
via Manzoni 37, 20121 Milano,
tel. 02-63131 - Sedi in tutta Italia.

Fotocomposizione: News - Via Nino Bixio, 6 - Milano. **Fotolito:** Lito-scan Bencetti - Via Gallarate, 116 - Milano. **Stampa:** Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. **Carta:** Roffset/0 della CTS. **Distributore** esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza, 27 - Milano - tel. 25261.
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Abbonamenti:
Un anno (12 numeri): Italia L. 60.000; estero L. 120.000; estero via aerea L. 220.000; annate rilegate L. 100.000. Assegno bancario o vaglia postale a Editrice Quadratum S.p.A., P.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano; conto corrente postale numero 14466205.
Ufficio Abbonamenti:
tel. 70642.236.
Spedizione in abb. postale Gruppo III/70.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 1991 Accertamento Diffusione Stampa